



Kohlrabi-Suppe mit Lachs

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	400 g
Blattspinat	150 g
Zitronen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Kohlrabi	3 St.
Butter	4 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Schlagsahne	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Lachs ggf. über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Spinat waschen und trocken schleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zwiebel halbieren und schälen. Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden.
2. Im Mixbehälter Zwiebel 6 Sek./Stufe 8 mit eingesetztem Messbecher zerkleinern. Zwiebelwürfel mithilfe des Spatels an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. 2 EL Butter in den Mixbehälter geben und Zwiebelwürfel 2 Min./Bratstufe ohne eingesetzten Messbecher dünsten.
3. Kohlrabi in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher 1 Min./Bratstufe dünsten. Brühe, Sahne und Muskat in den Messbecher geben. Dampfaufsatz mit Butter leicht fetten, Lachsstücke darauf verteilen und mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dampfgaraufsatz aufsetzen, verschließen und 12 Min./Dampfgarstufe garen.
4. Dampfgaraufsatz abnehmen und Lachs beiseitelegen. Spinat in die Kohlrabisuppe geben und mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend pürieren. Kohlrabisuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller geben und mit gedämpften Lachs servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	479 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	30 g