

Geräucherte Forellensuppe



Foto folgt.

Dieses Rezept ergibt ein Rahmsüppchen von der geräucherten Forelle. Ein frischer Geschmack mit dezenter Rauchnote und unwiderstehliche cremige Konsistenz – diese Suppe zergeht auf der Zunge. Da Forellen reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind, senken sie mit dieser cremigen Suppe ganz automatisch Ihren Cholesterinspiegel und beugen so Gefäßverengungen vor.

Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (4 Personen)

1 Zwiebel 1 Wurzelwerk	die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Wurzelwerk putzen und klein schneiden.
1 EL Olivenöl 200 ml Weißwein 500 ml Fischfond	Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Wurzelwerk 5 min anschwitzen und dann mit Weißwein ablöschen. Kurz reduzieren lassen. Den Fischfond dazugeben, aufkochen und anschließend die Suppe zugedeckt 15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
500 g geräuchertes Forellenfilet	in der Zwischenzeit das Forellenfilet in Stücke schneiden, ca. ¼ davon für die Garnitur zur Seite legen.
200 ml Sahne 1 Eigelb ½ TL Pfeffer 2 TL Salz	Sahne, verquirltes Eigelb, Salz und Pfeffer in den Topf geben, verrühren und 1 min weiter köcheln lassen. Die Forellenstücke in die Suppe geben und 2 min darin ziehen lassen.
Dill	die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, in tiefe Teller geben und mit den restlichen Forellenstücken und etwas frischen Dill garnieren.
Tipp	wer mag, kann die Suppe noch mit einigen, kurz in der Pfanne mit Knoblauch geschwenkten, Croutons verfeinern.