

Linsensuppe mit Lachsspießen

Zutaten für 4 Portionen:

Lachsspieße

1 Bund Koriander
50 ml Rapsöl, kaltgepresst
Salz
300 g Lachsfilet (küchenfertig, ohne Gräten)
1 EL Zitronensaft

Suppe

1 Bund Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch)
5 EL Rapsöl
250 g Pardina Linsen

1 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
1,5 Liter Gemüsebrühe
20 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
Salz
Chiliflocken

Zusätzlich

4 Holzspieße



Und so geht´s:

Lachsspieße: Koriander waschen, gut trocknen, ein paar Stängel als Deko zurückbehalten, den übrigen Koriander und 50 ml kaltgepresstes Rapsöl mit dem Schneidstab pürieren und anschließend das Öl mit Salz würzen. Lachs in Würfel schneiden, waschen, trocknen, mit Salz und Zitronensaft würzen, auf Spieße ziehen und marinieren lassen.

Suppe: Suppengemüse waschen, schälen und fein würfeln, Lauch beiseite legen. 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, gewürfeltes Suppengemüse, bis auf das Lauch, mit den Linsen kurz andünsten, das Tomatenmark unterrühren, Lorbeerblätter zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Offen 25 Min. leise köcheln lassen. Ingwer schälen und

fein reiben. Knoblauch pellen und fein würfeln. Beides mit dem Lauch zur Suppe geben. Weitere 10 Min. offen kochen. Vor dem Servieren die Suppe mit dem Schneidstab ganz leicht anpürieren, das gibt eine schöne Bindung. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Einmal aufkochen lassen und in vorgewärmte Teller füllen.

Lachsspieße: Kurz vor dem Servieren 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Lachsspieße mit Küchenpapier abtupfen und im heißen Rapsöl von jeder Seite 2–3 Min. braten. Die Lachsspieße an die Suppenteller anlegen und mit etwas Koriander-Rapsöl beträufelt servieren.

TIPP: Die Suppe lässt sich gut vorbereiten und schmeckt auch noch am nächsten Tag.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Copyright: UFOP