

Feine Lachssuppe

Zutaten für 1 Portion

- 1 Möhre
- 1 kleine Stange Lauch
- 50 g Knollensellerie
- 1 TL Olivenöl
- 250 ml Wasser
- 50 g Frischkäse
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 75 g frisches Lachsfilet
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Scheibe Vollkorntoast

Zubereitung

Die Möhre, den Lauch und den Sellerie putzen bzw. waschen und fein zerkleinern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin anbraten. Das Wasser dazu geben und die Mischung ca. 5 Min. köcheln lassen.

Den Frischkäse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und die Suppe damit würzen. Den Lachs würfeln und in der Suppe garziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen und anrichten. Den Toast rösten und dazu reichen.

Quelle: BAGSO