

Karotten-Orangen-Suppe mit Lachs-Spieß und Brot-Chips

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Möhren	1 Zwiebel	1 Ingwerknolle, 2 cm
2 Orangen	10 g Butter	100 ml Sahne
500 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Lachs-Spieß:

400 g Lachsfilet	1 Zitrone	Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für die Chips:

$\frac{1}{2}$ Laib Vollkorn-Brot

Für die Suppe:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, klein hacken und mit etwas Olivenöl und Butter anschwitzen. Ingwer schälen und fein hacken. Schale von 1 Orange fein abreiben. 1 Orange halbieren, Saft auspressen, von der anderen Orange die Filets aus den Trennhäuten herauslösen. Karotten mit Orangensaft und Fond ablöschen, Ingwer zugeben. Suppe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach dem Ende der Garzeit die Suppe mit dem Zauberstab pürieren und eventuell durch ein Sieb passieren. Kurz aufkochen lassen, Sahne zugießen. Falls die Suppe zu dick ist, mit etwas Gemüsefond justieren. Orangenfilets in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln.

Für den Lachs-Spieß:

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf Holzspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin unter Wenden 5-6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Garnieren mit Zitronenschalenabrieb bestreuen.

Für die Chips:

Sehr feine Scheiben vom Brot schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in den vorgeheizten Ofen geben. Ca. 10 Minuten rösten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Karotten-Orangen-Suppe in tiefen Suppentellern anrichten. Den Lachsspieß daneben drapieren, Suppe mit Schnittlauchhalmen und Brot-Chips garnieren und servieren.

Anna Fröhlich am 04. Juli 2017