

Forellen-Kartoffel-Suppe

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Kartoffeln
2-3	Möhren
1 Stange	Porree
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
2 l	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
1	geräucherte Forelle
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Min., Kochzeit 25 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln, Möhren und Knoblauch schälen und würfeln, Porree in Ringe schneiden. Die Würfel können ruhig etwas gröber sein, da die Suppe später püriert wird.
- Butter in einem etwas größeren Topf schmelzen lassen und den Knoblauch darin kurz anschwitzen. Nacheinander die Möhren, Kartoffeln und den Porree hinzugeben und anschmoren. Mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Wenn das Gemüse weichgekocht ist, mit einem Pürierstab fein pürieren.
- Sahne hinzugeben und mit dem Pürierstab kurz aufschäumen.
- Die Forelle in mundgerechte Stücke "zerpflücken" und dazugeben.
- Mit Petersilie garnieren.

Tipp:

Die Suppe kann als Vorspeise serviert werden oder mit Brot als Hauptspeise.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 895,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
546 kcal	35,9 g	36,6 g	22,6 g	175 mg