

Kartoffelsuppe mit Lachs

(4 Pers., 30 Min., 470 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün (Möhre, Petersilienwurzel, Lauch, Knollensellerie)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 – 1,5 l Gemüsebrühe
- 400 g Lachsfilet
- 100 g Sahne, Salz, Pfeffer frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Kurkumapulver



Anleitung:

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Möhre und Petersilienwurzel putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Scheiben schneiden. Sellerie und Zwiebel schälen und würfeln.
2. Das Öl in einem grossen Topf erhitzen und das Gemüse darin 2 Min. andünsten.
3. Die Brühe angiesen und die Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
4. Den Lachs in 2cm grosse Würfel schneiden. Die Sahne zur Suppe geben, diese nicht ganz fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kurkuma abschmecken.
5. Zum Schluss den Lachs in die Suppe geben und 5 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen. Optional: Die Kresse vom Beet schneiden und die Suppe damit garnieren.

Tipp:

Zur Suppe passt hervorragend ein Tafelwasser mit [Aloe Peaches](#).

Quelle:

GESUND ESSEN: Rezepte für einen gesunden Darm