

Leicht wie eine Brise

Was aus dem tiefen Wasser kommt, steht in der heutigen Ernährung hoch im Kurs. Hier sind zwei einfache Fischgerichte, die Sie im Genuss schwimmen lassen. In zarten Farben, was das Auge freut, und leicht verdaulich, was dem Magen gut tut.



KRESSESÜPPCHEN MIT LACHSFORELLE

ein Suppenhauch

Vorspeise für 4 oder
Mahlzeit für 2 Personen

6 dl Gemüsebouillon
1 Kartoffel, z.B. Bintje (ca. 100 g)
200 g Lachsforellen-Filets ohne Haut
Salz, Pfeffer
Paprika edelsüß
Saft von einer halben Zitrone
1 Packung Kresse (50 g)
1/2 Becher Saucehalbrahm (90 g)

1. Die Bouillon aufkochen. Die Kartoffel in 1 cm grosse Würfelchen schneiden und hineingeben. Ca. 10 Minuten weich köcheln.

2. Die Fischfilets in dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Zitronensaft durch ein Sieb darüber giessen. Zugedeckt 15 Minuten marinieren, nicht in den Kühlschrank stellen.

3. Kartoffeln samt Flüssigkeit in ein hohes Gefäss umschütten. Kresse abschneiden (etwas für die Garnitur zurückbehalten) und mit dem Rahm beifügen. Mit dem Mixstab pürieren, bis eine schaumige Suppe entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischstreifen samt Marinade in die Pfanne geben und die Suppe darüber giessen. Nochmals kurz aufkochen, sofort vom Herd nehmen und 2 Minuten ziehen lassen.

4. Anrichten und mit der restlichen Kresse garnieren.

Bei 4 Personen pro Person ca. 27 g Eiweiss,
7 g Fett, 7 g Kohlenhydrate,
650 kJ/150 kcal

KARFREITAGS-TIPP

Dazu passt mit wenig Knoblauchbutter überbackenes Weissbrot.



Geht ganz schnell
und schmeckt verführerisch gut.



Lachs-/Meerforelle

Ähnlich wie der Lachs, schwimmt diese Forellenart nach den ersten Lebensjahren im Süßwasser zum Meer und nach weiteren fünf Jahren wieder zurück an den Geburtsort, um zu laichen. Die im Handel vorwiegend angebotenen Zucht-Lachsforellen machen hingegen keine «Wanderung».

Lachsforellen (man nennt sie auch Meerforellen) haben weniger Fett als Lachs, weshalb sie bei zu langem Garen trocken werden. Leichte, säuerliche Saucen passen am besten zu diesem zarten Fisch.