

Lauchsuppe mit geräuchertem Tilapia und Sprossen

Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 20 Minuten köcheln lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 250 kcal

Eiweiss: 9 g

Fett: 15 g

Kohlenhydrate: 15 g

Zutaten für 4 Portionen

1 Limette

500 g Lauch

2 Knoblauchzehen

300 g mehligkochende Kartoffeln

2 EL Butter

8 dl Gemüsebouillon

1 dl Rahm

Salz

Pfeffer

80 g geräuchertes Tilapiafilet

10 g Sprossen, z. B. Radieschensprossen



Zubereitung

1. Limette auspressen. Lauch, Kartoffeln und Knoblauch klein schneiden. Lauch, Knoblauch und Kartoffeln in der Butter ca. 2 Minuten dünsten. Bouillon und Limettensaft dazugiessen. Zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze weich köcheln lassen. Rahm dazugiessen und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tilapiafilet in Würfelchen schneiden und mit Sprossen mischen. Suppe anrichten. Tilapia-Sprossen-Mischung auf die Suppe verteilen und servieren.