

## Klare Lachssuppe



### Zutaten für 1 Portion

- 120 g Lachsfilet (oder entspr. EP)
- 1 Stange Porree
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Möhre
- 1 EL Dillspitzen
- 100 ml Lachsfond
- etwas Safranfäden
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Porree, Zuckerschoten und Möhre putzen. Porree in Ringe und die Möhre in dünne Scheiben schneiden; Zuckerschoten schräg halbieren. Dill waschen und die Stengel abschneiden. Lachs in mundgerechte Würfel schneiden. Porree und Möhre in 150 ml kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten garen. Fischfond angießen und aufkochen lassen. Lachs, Zuckerschoten, Safranfäden hinzufügen und auf kleinster Flamme 5 Minuten garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Dill garniert servieren. Alternativ zu Safran könnte auch Kurkuma verwendet werden.

### Safran

Safran sind die Narben eines blau-violett blühenden Krokusses. Aufgrund seiner aufwendigen Gewinnung gehört Safran zu den teuersten Gewürzen der Welt. 80.000 Krokusblüten ergeben nur etwa 500 Gramm Safran. Im Ayurveda gilt Safran als wirksames Mittel für Blut, Kreislauf, das weibliche Genitalsystem und den Stoffwechsel. Schon Spuren der getrockneten Blüthenarben färben stark gelb und würzen pikant.

Bildhinweis: FIZ