

Kürbis-Curry-Suppe mit Seelachs



Zutaten für 1 Portion

- 120 g Seelachsfilet
- 1 EL Öl entspr. EP, z.B. Olivenöl
- 1/2 Zwiebel
- 300 g Kürbisfleisch, z.B. Hokkaido
- 250 ml Gemüsebrühe
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Kürbisfleisch würfeln. Beides in der Butter leicht anschwitzen, dabei mit Currypulver bestäuben. Die Brühe angießen, aufkochen lassen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen bis der Kürbis weich ist. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In die heiße Suppe geben und ca. 7 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Kürbis-Curry-Suppe mit Seelachswürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Rezeptvariation

Die Suppe schmeckt und gelingt ebenfalls sehr gut mit Lachs oder Rotbarschfilet. Alternativ kann statt Kürbis auch Möhre verwendet werden.

gesund & aktiv informiert: Seelachs

Seelachs gehört zur Familie der Dorsche und heißt eigentlich Köhler. Er gehört mit zu den jodreichsten Seefischen und ist dabei fettarm und unkompliziert zuzubereiten.

Bildhinweis: FIZ