






Erbсенcremesuppe mit Pangasius

 Leicht  20 min  2 Personen

Zutaten

- 500 g Pangasiusfilets
- 200 g TK-Erbsen
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Zucker
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Crème fraîche
- 1/2 Bund Minze

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zunächst die Erbsen leicht auftauen lassen. Die aufgetauten Pangasiusfilets trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und ein paar Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Schritt 02

Nun erhitzt man das Öl in einem Topf und brät Zwiebel und Knoblauch darin nur etwa 1 Minute an. Dann Erbsen und je 1 Prise Salz und Zucker hinzufügen und das Ganze etwa 2 Minuten unter Rühren dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, auf starke Hitze stellen und aufkochen lassen. Die Hitze wieder reduzieren und die Erbsenbrühe 5 Minuten köcheln lassen.

Schritt 03

Nun rühren Sie die Crème fraîche unter, müssen aber aufpassen, dass die Suppe nicht mehr kocht, damit nichts gerinnt. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Schritt 04

Die gewürzten Pangasiusfilets werden nun einfach in die heiße Suppe gelegt und darin zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 Minuten gegart. Unterdessen die Minze waschen und trocken tupfen.

Schritt 05

Zum Servieren einfach die Pangasiusfilets aus der Suppe fischen, in Stücke schneiden, auf die Teller geben, mit der Suppe auffüllen und mit frischer Minze bestreut servieren. Bieten Sie dazu knusprig geröstete Weißbrotscheiben an.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür