






Seelachs-Kürbis-Suppe

 Mittel  40 min  4 Personen

Zutaten

- 500 g Seelachsfilet
Art.-Nr. 82469 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 1 Zwiebel
- 500 g Kürbisfleisch
- 2 EL Butter
- 1 EL Currypulver
- 600 ml Geflügelfond
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Kürbiskerne
- Korianderblätter
- 4 EL Kürbiskernöl

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zwiebel schälen und fein hacken. Kürbisfleisch würfeln. Beides in der Butter leicht anschwitzen und mit Currypulver bestäuben. Den Fond angießen, aufkochen lassen und den Kürbis ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis er weich ist.

Schritt 02

Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. Fisch nach ca. 12 Minuten Kochzeit auf den Kürbis legen und im Dampf garen lassen. Gegarten Fisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 03

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Seelachs in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kürbis-Curry-Suppe in Schalen füllen, Seelachsstücke darauf anrichten. Mit Kürbiskernen und Korianderblättern bestreuen und jeweils 1 TL Kürbiskernöl darüberträufeln. Nach Belieben etwas Weißbrot dazu servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür