



45 Minuten

 Einfach

## FINNISCHE LACHSSUPPE MIT SCHMAND UND DILL

Finnische Lachssuppe – schon mal probiert? Dann wird's höchste Zeit! Besonders cremig und lecker wird's mit Schmand und Dill.

 *So wirds gemacht :*

### SCHRITT 1

Für die finnische Fischsuppe als erstes die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel teilen. Den Lauch in dünne Ringe schneiden und gründlich waschen. Die Karotten schälen und in schmale Scheiben teilen.

### SCHRITT 2

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und geschlossen 20 Min. köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb gießen und Gemüse und Brühe getrennt auffangen.

### SCHRITT 3

Die Hälfte des Gemüses mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und beiseite stellen. Die Brühe zurück in den Topf geben und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Für die Fischsuppe Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, in die Brühe geben und 2 Min. gar ziehen lassen.

### SCHRITT 4

Schlagsahne und Gemüse in den Topf geben und die einfache Fischsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill fein hacken, über die Fischcremesuppe streuen und mit einem Klecks Schmand servieren. Fertig ist die finnische Lachssuppe!

### SCHRITT 5

Brotchips als Beilage? So geht's: Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit



 Zutaten

6 Portionen

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

2 Stangen Lauch

250 g Karotten

2 EL Butter

1 l Gemüsebrühe

300 g Lachsfilet

125 ml MILRAM frische Schlagsahne

Salz, Pfeffer

1 Bund Dill

1 Becher MILRAM frischer Schmand

Backpapier auslegen. Altbackenes Brot in sehr dünne Scheiben (1-2 mm) schneiden und mit etwas Olivenöl bestreichen. Das Brot auf dem Blech verteilen und 10 – 15 Min. knusprig backen. Nach Belieben mit grobem Salz oder Kräutern bestreuen.

## **NÄHRWERTE**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1750/418

Fett (g): 25

Kohlenhydrate (g): 28

Eiweiß (g): 15