

Brokkolicremesuppe mit Forelle

Zutaten für 2 Portionen

200 g Brokkoli
½ Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
300 ml Gemüsebrühe
2 TL Zitronensaft
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Kräuter-Crème-fraîche
1 Msp. Muskatnuss, frisch gerieben
80 g geräucherte Forelle

Den Brokkoli abspülen, putzen, in kleine Röschen teilen und den Strunk in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und im Öl andünsten. Den Brokkoli dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Den Zitronensaft hinzufügen. Zum Kochen bringen und in etwa 15 Min. gar kochen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

Die Hälfte des Crème-fraîche unter die nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Forellenfilet evtl. von der Haut befreien und in schräge etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Die Suppe vor dem Servieren mit etwas Fisch und einem Tupfer Crème-fraîche garnieren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg
Trias Verlag
ISBN: 9783830433170
156 Seiten, 19,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/brokkolicremesuppe_mit_forelle_mit_reizdarm.html