



Kartoffel-Wasabi-Suppe mit Heilbutt & Roter Bete

Diese Kombination aus erdiger Kartoffelsuppe, der aufregenden Schärfe von Wasabi, dem zarten Heilbutt und der wunderschönen roten Bete ist ein echter Hingucker auf jedem Tisch und bringt eine wunderbare Raffinesse in deine Rezeptsammlung.

Kochutensilien

- Topf
- Pfanne
- Pürierstab

Zutaten

- 700 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder mehligkochend)
- 200 g Heilbutt (küchenfertig)
- 200 g Lauch
- 800 ml Gemüsebrühe (optional Instant)
- 2 kleine Knollen Rote Bete (frisch)
- 250 g Sahne
- 3 TL Wasabi-Paste (alternativ Meerrettich möglich)
- Sonnenblumenöl & Butter (zum Anbraten)
- Etwas Mehl zum Wenden des Fisches
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt (für das Rote-Bete-Wasser)

Zubereitung

Schritt 1 Rote Bete kochen:

Die Rote Bete von Blättern und Wurzeln befreien, ohne die Knolle zu verletzen (sonst „blutet“ sie beim Kochen aus). Die Knollen in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben, ein Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 45 Minuten weichkochen. Mit einem Messer prüfen, ob sie gar sind (funktioniert wie bei einer Kartoffel). Danach das Wasser abschütten und die Rote Bete abkühlen lassen.

Schritt 2 Gemüse vorbereiten:

Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfelstücke schneiden.



Schritt 3 Suppe kochen:

Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin andünsten, ohne dass er Farbe bekommt! Die Kartoffelwürfel dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weichkochen.

Schritt 4 Pürieren & Verfeinern:

Mit dem Pürierstab die Suppe fein pürieren, die Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze leicht weiterköcheln lassen. Die abgekühlte Rote Bete schälen und in kleine, dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und in die Nähe des Kochfelds stellen, damit sie nicht zu kalt wird.

Schritt 5 Heilbutt anbraten:

Den Heilbutt abbrausen, trocken tupfen und in 3–4 cm große Streifen/Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Heilbutt bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 1–2 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 6 Wasabi unterrühren & Anrichten:

Die Kartoffelsuppe noch einmal richtig heiß machen und *ganz zum Schluss* die Wasabi-Paste unterrühren, da sich das Aroma beim Erhitzen sonst verflüchtigt (wer mag, nimmt stattdessen Meerrettich). Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Rote Bete mit den Fischstückchen als Topping darauf verteilen. Guten Appetit!