

Kartoffel-Wasabi-Suppe



Zutaten:

ausreichend für 4 Personen

- 700g Kartoffeln
- 200g Heilbutt (küchenfertig)
- 200g Lauch
- 800 ml Gemüsebrühe (optional Instant)
- 2 kleine Knollen Rote Beete
- 250g Sahne
- 3 TL Wasabi Paste
(alternativ auch Meerrettich möglich)
- Sonnenblumenöl
- Butter
- Mehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Beete von Blättern und Wurzeln befreien, ohne die Knolle zu verletzen, sonst „blutet“ sie beim Kochen aus. Die Knollen in leicht gesalzenes Wasser geben, so das Sie komplett bedeckt ist, ein Lorbeerblatt hinzugeben und ca. 45 min weich kochen. Mit einem Messer prüfen ob sie weich sind, funktioniert wie bei einer Kartoffel. Wenn Sie gar sind, das Wasser abschütten und die Rote Beete abkühlen lassen.

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

Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin andünsten, ohne das er Farbe bekommt!! Kartoffelwürfel hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 min weich kochen.

Mit dem Pürierstab die Suppe pürieren und die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht weiterköcheln lassen.

Die Rote Beete schälen und in kleine dünne Streifen schneiden. in eine Schüssel geben und in die Nähe des Kochfelds stellen damit sie nicht zu kalt wird.

Den Heilbutt abbrausen, trocken tupfen und in 3-4 cm große 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 ein Küchenpapier abtropfen lassen.

Nun die Kartoffel Suppe noch einmal richtig heiß machen und ganz zum Schluss die Wasabi Paste unterrühren, da sich das Aroma beim Erhitzen verflüchtigt. (Wer keine Wasabi Paste verwenden möchte kann auch anstelle der Paste Meerrettich hineingeben oder frischen Meerrettich reiben.) Die Suppe in einem Teller anrichten und die Rote Beete mit den Fischstückchen verteilen.