



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

## Lachssuppe mit Lauch



### Einkaufsliste:

Lachsfilet, ca. 300 g  
Lauch, 2 – 3 Stangen  
Kartoffel, 1 mehlig kochende  
Zwiebeln, 2  
Möhren, 2  
Frühlingszwiebeln, 2 St.  
Petersilie, 1 Bund  
Schnittlauch, 1 Bund  
Weißwein, ca. 200 ml  
Schmand, 1 kl. Becher  
Fischfond, 1 Glas  
Olivenöl  
Muskatnuss  
Pfeffer  
Salz



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

## Lachs Lauch Suppe

	 einfach	
	 warm servieren	
		

### Vorbereitung:

- Kartoffel ca. 30 min. gar kochen, schälen,
- durch eine Kartoffelpresse drücken,
- Lachs filetieren, in mittlere Würfel schneiden,
- Lauchstangen gründlich waschen, längs halbieren,
- quer in feine Streifen schneiden,
- Zwiebeln klein schneiden,
- Möhren klein schneiden,
- Petersilie klein hacken,
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Möhren in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen,
- Lachs dazugeben und ca. 5 min. mit anschwitzen,
- mit Weißwein ablöschen,
- ca. 400 ml Fischfond zugeben,
- Lauch dazugeben und ca. 10 min. köcheln lassen,
- Kartoffelpüree, Schmand und Petersilie zufügen,
- weitere 10 min. köcheln lassen,
- mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken,
- in flache Gläser füllen und mit Schnittlauch bestreue



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

**Tipps:**

- Anstelle von frischem Lachs könnt ihr auch geräucherten Lachs nehmen. Diesen dann aber nicht anschwitzen, sondern nur im Fond ziehen lassen.
- Die Konsistenz der Suppe könnt ihr über die Zugabe von Fischfond oder Mineralwasser steuern.