

# Seehechtsuppe mit Möhrenschaum

## Einkaufliste für 4 Personen:

- **500g Seehechtfilet ohne Haut**
- 1 kleine Zwiebel
- 2 kleine Kartoffeln
- 1-2 Möhren
- 400ml Gemüsebrühe
- 200ml Milch
- 100g Sahne
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl
- Dill zum garnieren
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung der Seehechtsuppe mit Möhrenschaum

1. Das Seehechtfilet unter kaltem Wasser abwaschen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Zwiebel, Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln und Zwiebel in Scheiben schneiden.  
Die Möhren der Länge nach vierteln.
3. Sahne steif schlagen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten anbraten. Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen.
5. Seehechtfilet bei geringer Hitze auf das Gemüse legen und 10 Minuten garen.
6. Die Hälfte der Filetstücke herausnehmen und warm stellen.
7. Möhren aus der Pfanne nehmen mit einem Pürierstab und einem 1 EL Sahne zerkleinern.
8. Restliches Gemüse und den Seehecht unter Zugabe von Milch mit dem Handmixer zerkleinern und nochmals aufkochen lassen.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Sahne unterziehen.
10. Den warm gestellten Seehecht in Stücke zerteilen und in die Suppe geben.
11. Suppe in Tellern anrichten und mit Möhrenschaum sowie frischem Dill garniert servieren.

Meeresfrüchte GmbH \* Niedersachsenstr. Halle X, Abt. 91 \* 27472 Cuxhaven

**Fisch Onlineshop: [www.1AFisch.de](http://www.1AFisch.de)**

Info-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

[www.meeresfruechte.de](http://www.meeresfruechte.de)