

Frisch gekocht



Rezept von Richard Rauch

Saure Suppe mit Lachsforelle und Süßkartoffeln

45 Minuten (ohne Stehzeit)/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 60 g glattes Mehl, 60 g Schweineschmalz, 6 EL Apfelessig, 2 Knoblauchzehen, 1250 ml Wasser, 125 g Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Kümmel.

Für die Lachsforelle: 2 Lachsforellen, Salz, Koriander (ganz), 4 EL Olivenöl.

Für das Süßkartoffeltatar: 2 große Süßkartoffeln, 100 ml Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch, 2 Zweige Salbei, 2 EL Salzkapern, 2 Schalotten, 2 EL Balsam-Essig, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Für die Suppe die Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. In einem Topf in heißem Schmalz anschwitzen und mit Essig ablöschen. Mit Wasser aufgießen, geschnittenen Knoblauch hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. 15 Minuten leicht kochen lassen. Den Sauerrahm mit Mehl glatt rühren und erst zum Schluss mit einem Stabmixer in die Suppe einmischen.

Die Lachsforellen filetieren, portionieren, mit Salz und angedrücktem Koriander würzen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten auf einen mit Olivenöl bepinselten Teller legen. Über den Teller eine hitzebeständige Klarsichtfolie spannen. Im Rohr bei 70 °C 15 – 20 min Ober/Unterhitze garen.

Die Süßkartoffeln der Länge nach halbieren und die Schnittfläche kreuzweise einschneiden (1-1 ½ cm). Auf ein Backpapier geben, salzen, pfeffern und mit 5 EL Olivenöl beträufeln. Gut verschließen und im Rohr bei 160 °C Umluft hitze in 40 bis 50 Minuten weich garen (Garprobe: das Fruchtfleisch sollte sich dann mit einem Löffel leicht von der Haut lösen lassen. Bei Zimmertemperatur auskühlen lassen und das Fruchtfleisch mit einem Suppenlöffel aus der Schale kratzen. Schalotten, Knoblauch schälen und fein schneiden. Salbei zupfen und mit den Kapern fein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen darin die geschnittenen und gehackten Zutaten anschwitzen. Die Süßkartoffeln grob hacken; es können ruhig 1 cm große Stücke dabei sein. In die Pfanne geben und kurz mitschwitzen. Mit Pfeffer, Balsam-Essig, ev. auch Salz (je nach Salzgehalt der Kapern) abschmecken.

Die Lachsforelle mit dem Süßkartoffel-Tatar in tiefen Tellern anrichten, Suppe zugießen und mit Salbei dekoriert servieren.