

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

### **Karottensuppe mit schnell gebeizter Lachsforelle und Knusper-Bauernbrot**

Zutaten  
(4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Lachsforellenfilets, entgrätet (bzw. Forelle oder Saibling)
- Salz
- Zucker
- 1 EL Olivenöl
- Butter
- Gemahlener Pfeffer
- Gemahlene Korianderkörner
- 1 Zweig Thymian
- 2 Knoblauchzehen

Quelle: ORF extra

Für die Karottensuppe:

- 250 g Karotten
- 1 Schalotte oder alternativ Zwiebel
- 50 g Butter
- 10 ml Essig
- 500 ml Karottensaft
- 50 ml Kokosmilch
- 100 ml Obers
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Blatt Kaffir-Limette oder etwas Limettenabrieb
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Muskatnuss

Für den Wildkräutersalat

- Handvoll Wildkräuter der Saison
- eine Prise Salz
- etwas Zitronenöl
- ein Spritzer Limettensaft

Für das altbackene Brot

- 150 g altbackenes Brot
- 10 g Butter
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

*Fisch:*

Die Fischfilets werden vorab mit Salz und Zucker ca. 30 min. gebeizt. Dazu das entgrätete Fischfilet großzügig auf beiden Seiten mit ca. 2/3 Salz und 1/3 Zucker bestreuen. Danach mit Wasser abwaschen und trockentupfen. Nun die Haut mit einem Bunsenbrenner abflämmen, bis sie schwarz ist und die Haut abziehen. Dann in einer Pfanne oder passendem Geschirr den Fisch mit Olivenöl und Butter und den restl. Gewürzen und Zutaten im Ofen bei 70 °C für 5 Minuten garen.

*Suppe:*

Karotten und Schalotten schälen, in Würfeln schneiden und in etwas brauner Butter anschwitzen. Mit Essig ablöschen und mit Karottensaft, Kokosmilch, Obers auffüllen und weichkochen lassen. Zitronengras leicht einschlagen, bzw. brechen, damit die Fasern ihr Aroma entfalten können und mit einem ebenfalls gebrochenen Kaffir-Limettenblatt beugeben.

Vor dem Mixen Zitronengras und Limettenblatt entfernen. Nun alles zusammen mixen und gegebenenfalls durch ein Sieb streichen. Die Suppe mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

*Wildkräutersalat:*

Den Salat waschen und zupfen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Salz, Limettensaft und Zitronenöl marinieren.

*Altbackenes Brot:*

Altbackenes Brot einfach mit einer Reibe aufreiben und in Butter anrösten, leicht salzen.

*Anrichten:*

Die Suppe aufschäumen und alles zusammen anrichten. Je ein Fischfilet in einen tiefen Teller geben, mit Suppe auffüllen und mit dem Wildkräutersalat und den Brotknusper bedecken.