

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Karfiolsuppe mit Lachsforelle & Rosinenkonfit

Köchin: Ayfer Elik

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Suppe

- 1 mittelgroßer Karfiol
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Obers (oder Milch für eine leichtere Variante)
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Für das Rosinenkonfit

- 50 g Rosinen
- Wasser zum Einweichen
- 100 ml Agavendicksaft
- Abrieb einer Orange

Für den Fisch

- 2 Lachsforellenfilets ohne Haut
- 1 EL Butter
- Saft einer ½ Zitronensaft

Für die Garnitur

- frischer Schnittlauch

Zubereitung

Am Vortag:

Die Rosinen über Nacht in eine Schüssel in Wasser einlegen, damit sie weich werden.

Am Kochtag:

1. Für die Suppe zuerst die Butter in einem großen Topf erwärmen. Die feingeschnittenen Zwiebeln hinzufügen und etwa 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann den gehackten Knoblauch begeben und weitere 1-2 Minuten dünsten, ohne dass er braun wird.
2. Nun den Karfiol in seine Röschen zerteilen, diese in den Topf hinzufügen und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch vermischen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe zum Kochen bringen. Die Hitze danach reduzieren und den Karfiol etwa 15-20 Minuten weichkochen, bis er sich leicht zerdrücken lässt.
3. In der Zwischenzeit die Lachsforellenfilets in 5-7 cm breite Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und ohne Haut in einer beschichteten Pfanne bei ganz niedriger Stufe beidseitig in etwas Butter anbraten. Vor dem Herausnehmen mit etwas Zitronensaft beträufeln.
4. Für das Rosinenkonfit das Wasser der eingeweichten Rosinen abgießen und die Rosinen in einem Sieb abtropfen lassen. Dann den Agavendicksaft in einem Topf leicht erhitzen (nicht kochen), die Rosinen darin erwärmen und den Orangenabrieb unterrühren.
5. Die Suppe nun mit einem Stabmixer pürieren, bis sie eine glatte, cremige Konsistenz hat. Je nach gewünschter Dicke kann noch mehr Brühe hinzugefügt werden. Dann das Obers einrühren und die Suppe nochmals erhitzen, ohne sie zum Kochen zu bringen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

6. Zum Schluss den gebratenen Fisch und die Rosinen in einen großen, tiefen Teller setzen und die Suppe rundherum angießen. Die Karfiolsuppe mit frischem Schnittlauch garnieren.