

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

Fotocredit: Simeon Baker



Kürbis- Rollgerstlsuppe/Kurkuma/Seesaibling

Zutaten

(4 Personen)

- 2 Zwiebel (würfelig geschnitten)
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Muskatkürbis (in 1 cm große Würfel geschnitten)
- 150 g Fenchel (in 1 cm große Würfel geschnitten)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 kleine Chilischote (gehackt)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/2 L Gemüsefond
- 200 g Rollgerste (gekocht)
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Seesaiblingfilets (gewaschen und geputzt)
- frische Dille zum Garnieren

Zubereitung

Zwiebel in einem Topf in Olivenöl anglasen, dann Kürbis- und Fenchelwürfel begeben und alles weitere 5 Min. braten. Anschließend Kurkuma, Kreuzkümmel, Knoblauch und Chili hinzufügen und 1 Min. mitanschwitzen. Danach alles mit Zitronensaft und Gemüsefond aufgießen, die Rollgerste begeben und 15–20 Min leicht köcheln lassen. Zuletzt evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Seesaiblingfilets in dünne Scheiben schneiden.

Die Kürbis-Rollgerstlsuppe in Schüsseln anrichten, den rohen Fisch darauf legen und mit Dille garnieren.