

Forellensuppe

Zutaten für 2 Personen

Forellensuppe

Forelle; ausgenommen	600	g
Zwiebel	2	St
Lauch	1	St
Möhre	2	St
Wasser	1.5	L

Butter

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

Forelle Nuggets

Mehl

Butter



1 Stunde auf niedriger Stufe auskochen.

- Den weissen Teil des Lauches in feine Scheiben schneiden und die zuvor geschälten Möhren in kleine Stücke hacken.
- Die Suppe durch ein Sieb abgiessen und in einer Schüssel beiseite stellen. Die ausgekochten Forellenabschnitte und Rüstabfälle verwerfen. Den Topf ausspülen. Darin die Butter zergehen lassen, Lauch und Möhren hinzugeben und kurz anbraten.
- Mit der Suppe ablöschen und für 20 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen.

Zubereitung

Suppe

- Die Forelle waschen, entschuppen und filetieren. Alle Abschnitte wie Flossen, Kopf und Gräten in einen grossen Topf geben.
- Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke schneiden und bis zur Weiterverarbeitung kühl beiseitestellen.
- Zwiebeln ungeschält in Viertel schneiden, zu den Forellenabschnitten in den Topf geben.
- Das Grün vom Lauch abschneiden und gut die Hälfte davon zu den Forellenabschnitten geben. Den weissen Teil des Lauches für später beiseitestellen.
- Die Möhren schälen und die Schale ebenfalls zu den Forellenabschnitten in den Topf geben.
- Das Wasser hinzufügen und aufkochen. Dann alles für mindestens

Forellenstückchen

- Die Forellenfiletstücke aus dem Kühlschrank nehmen. Im Mehl wenden.
- In einer beschichteten Pfanne die Butter zergehen lassen. Die Forellenstücke von beiden Seiten knusprig anbraten.
- Suppe in Schalen füllen, Forellenstücke hinzugeben, ein wenig Pfeffer frisch darüber mahlen und ein mit Zitronensaft abschmecken.

