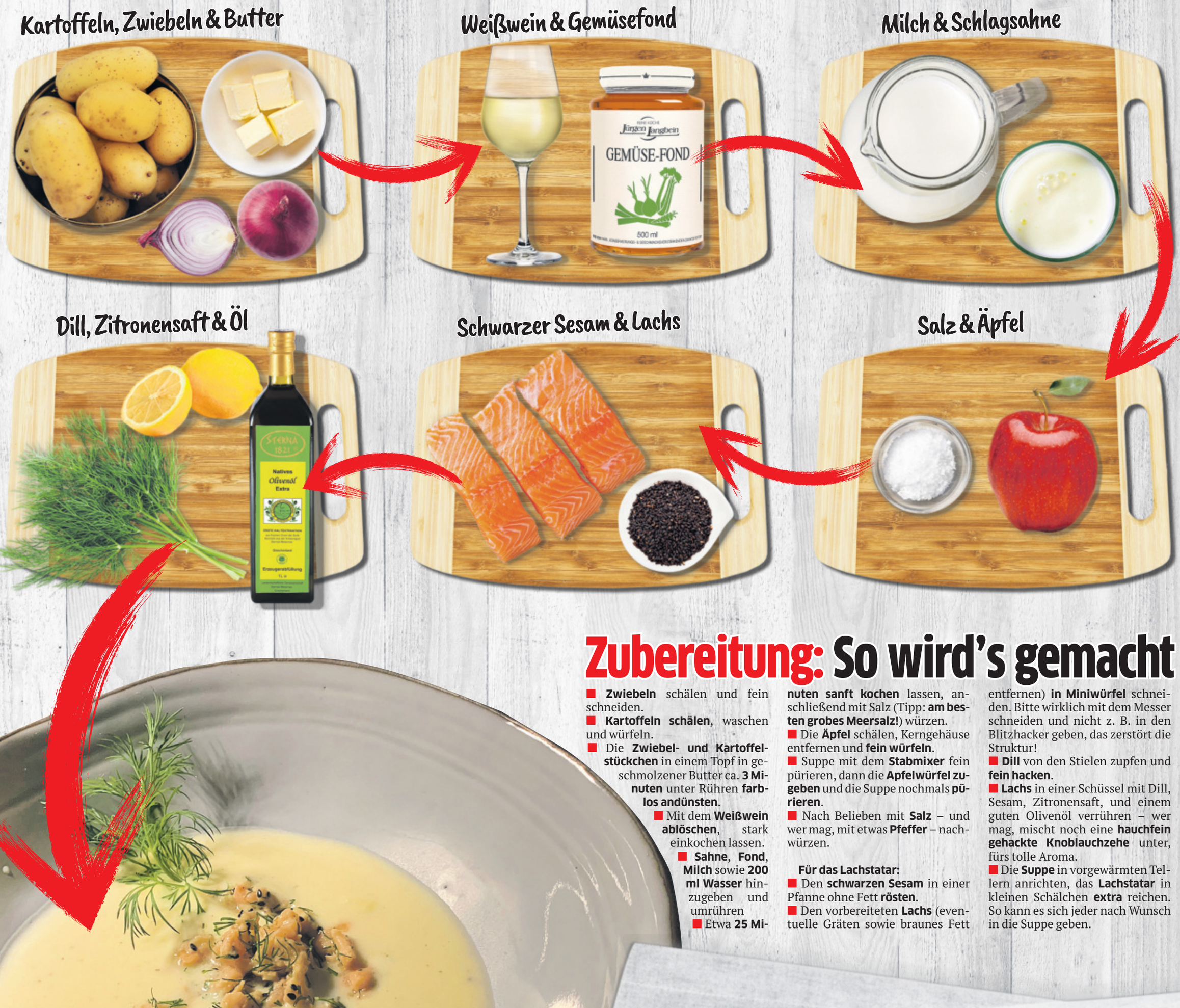
Kartoffel-Apfelsuppe mit Lachstatar

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Eine Suppe ist was Herrliches! Erst recht, wenn sie so samtig daherkommt und ein Topping aus Lachs, Dill und schwarzem Sesam hat wie diese Kartoffel-Apfelsuppe. Macht ordentlich was her, schmeckt himmlisch, lässt sich super vorbereiten und ist im Handumdrehen fertig. Einzig fürs Tatar braucht's ein wenig Zeit für den „Feinschnitt", aber die ist gut investiert! Wer es ganz stylish möchte, gibt das Tatar auf eine in Öl frittierte Kartoffelscheibe und legt diese auf die Suppe. Kann man machen, wir haben drauf verzichtet (und essen lieber mehr Tatar).

■ Zutaten — Portionen: 4

100 g	milde Zwiebeln
1 EL	Butter und 1 EL Zitronensaft
350 g	Mehligkochende Kartoffeln und 2 Äpfel
100 ml	Weißwein und 200 ml Wasser
250 ml	Schlagsahne und 400 ml Milch
200 ml	Gemüsefond und 1 TL schwarzer Sesam
100 g	Lachsfilet (ohne Haut & Gräten)
3 Stiele	Dill und 3 EL Olivenöl



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Zwiebeln** schälen und fein schneiden.

■ **Kartoffeln schälen**, waschen und würfeln.

■ Die **Zwiebel- und Kartoffelstückchen** in einem Topf in geschmolzener Butter ca. **3 Minuten** unter Rühren **farblos andünsten**.

■ Mit dem **Weißwein ablöschen**, stark einkochen lassen.

■ **Sahne**, **Fond**, **Milch** sowie **200 ml Wasser** hinzugeben und umrühren

■ Etwa **25 Minuten sanft kochen** lassen, anschließend mit Salz (Tipp: **am besten grobes Meersalz!**) würzen.

■ Die **Äpfel** schälen, Kerngehäuse entfernen und **fein würfeln**.

■ Suppe mit dem **Stabmixer** fein pürieren, dann die **Apfelwürfel zugeben** und die Suppe nochmals **pürieren**.

■ Nach Belieben mit **Salz** – und wer mag, mit etwas **Pfeffer** – nachwürzen.

Für das Lachstatar:

■ Den **schwarzen Sesam** in einer Pfanne ohne Fett **rösten**.

■ Den vorbereiteten **Lachs** (eventuelle Gräten sowie braunes Fett entfernen) **in Miniwürfel** schneiden. Bitte wirklich mit dem Messer schneiden und nicht z. B. in den Blitzhacker geben, das zerstört die Struktur!

■ **Dill** von den Stielen zupfen und **fein hacken**.

■ **Lachs** in einer Schüssel mit Dill, Sesam, Zitronensaft, und einem guten Olivenöl verrühren – wer mag, mischt noch eine **hauchfein gehackte Knoblauchzehe** unter, fürs tolle Aroma.

■ Die **Suppe** in vorgewärmten Tellern anrichten, das **Lachstatar** in kleinen Schälchen **extra** reichen. So kann es sich jeder nach Wunsch in die Suppe geben.

Fotos: iStockphoto/Getty, Stefanie Monien, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Beim Lachs gut abschneiden

Beim Rezept oben haben wir für das Tatar **Lachsfilet** verwendet. Mit diesem Schnitt (Cut) werden die Seitenstücke von der Mittelgräte gelöst.

Fangfrischen Lachs kann man auch als **Sashimi** (ebenfalls roh) zubereiten. Dazu am besten Filets nehmen, diese kurz in den Gefrierschrank geben und dann mit einem scharfen Messer in ca. drei Millimeter dicke Stücke schneiden.

Aus dem Filet lassen sich quer auch wunderbar **Tranchen**, also männerdaumendicke Stücke, schneiden und dann z. B. grillen oder in der Pfanne kurz eben glasig ziehen lassen. Die ebenfalls beliebten **Lachssteaks** (Foto) sind quasi ein Querschnitt durch den Fisch und können durchaus Gräten enthalten.



Wer einen **ganzen Lachs** selbst filetieren will, sollte ihn erst entschuppen, dann mit einem scharfen Messer hinter Kiemendeckel und Bauchflosse einschneiden, bis man die Mittelgräte spürt. Dann kann man entlang der Gräten die Filets auslösen. Das Restfleisch lässt sich mit einem Löffel von der Mittelgräte kratzen.