

Currysuppe mit Lachstatar

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

- 1 Stange Lauch
- 0,2 Knolle Sellerie
- 1 mittelgroße Pastinake
- 1 Zwiebel
- Butterschmalz
- Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL rote Currypaste
- 1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Stück Ingwer
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Bio-Limette
- 1,5 EL Sojasoße
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- frischer Koriander

Gemüse und Zwiebel putzen und würfeln. Butterschmalz und Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüse- und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Currypaste hinzufügen und mit dem Gemüse vermengen. Brühe angießen und alles aufkochen, dann die Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren. Zitronengras in Stücke schneiden, den Ingwer grob würfeln. Limettenblätter, Zitronengras und Ingwer in den Topf geben und die Kokosmilch angießen. Die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb gießen.

Die Suppe mit Limettensaft und -schale, Sojasoße, Ahornsirup, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Je 1 Portion Lachstatar in tiefe Teller geben, Suppe hinzufügen und mit Korianderblättern garniert servieren.

Zutaten für das Lachstatar:

- 200 g frisches Lachsfilet
- 1 Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 1 Bio-Limette
- 1 TL Sojasoße
- 2 TL Pflanzenöl
- einige Zweige Koriander

Chilischote hacken, Ingwer schälen und reiben. Limette abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Sojasoße und Pflanzenöl vermengen. Das Lachsfilet säubern, würfeln und mit der Marinade vermengen. Korianderblätter von den Stielen zupfen und zu den Lachswürfeln geben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 08.01.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen