



Kürbissuppe mit Räucherforellen-Spießchen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 153 kcal/639 kJ
Eiweiß: 5,7 g Fett: 11,8 g
Kohlenhydrate: 6

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel pellen und würfeln. Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebel, Kürbis und Thymian darin andünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Gemüse-fond angießen und den Kürbis zugedeckt 20-25 Minuten weich kochen. Thymianzweige entfernen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Joghurt mit 1 Prise Salz und Wasabi verrühren. Walnüsse hacken und fettlos rösten. Forellenfilet in 4 Stücke schneiden und auf Holzspießchen stecken. Die Kürbissuppe in kleine Gläser (z.B. Weckgläser) füllen und einen Klecks Wasabi-Joghurt darauf geben. Mit den Walnüssen bestreuen und den Forellen-Spießchen anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

- 250 g Kürbisfruchtfleisch (ohne Schale und Kerne)
- 1 Zwiebel
- 2 TL Olivenöl
- 6 Stiele Thymian
- 3 - 4 EL Noilly Prat
- 1 Glas (400 ml) Gemüsefond
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 100 g Joghurt
- 1 gute Messerspitze Wasabipaste
- 40 g kalifornische Walnüsse
- 50 g geräuchertes Forellenfilet mit Haut
- Holzspießchen