

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

1 Stk.	gelbe Zwiebel
2 EL	Öl
1 Schuss	Most
1 l	Fischfond
1 Stk.	Erdapfel
300 g	Räucherforellenfilets (Fisch)
	Salz
	Pfeffer, schwarz
	Zitronenschalen, unbehandelt
125 ml	Acidophilusmilch
4 Stk.	Eier
	Wasser
	Essig

Mein persönlicher Tipp

Bevor man das Ei in Wasser gibt, das Wasser mit einem Kochlöffel kräftig umrühren, sodass ein Strudel entsteht. Dann das geschlagene Ei in die Mitte des Strudels gießen!:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Monika Lindbichler-Sohneg & Romana Schneider:
*Kursunterlage Fischköstlichkeiten-
F(r)isch auf den Tisch*

Cremesuppe von der Räucherforelle mit pochiertem Ei

Zubereitung

Räucherfischsuppe

- Für die Suppe Zwiebel fein hacken und in Öl goldgelb anrösten.
- Mit Most ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Fisch- bzw. Gemüsefond aufgießen.
- Den Erdapfel raspeln und in die Suppe geben.
- Wenn der Erdapfel fast weich ist, werden die in kleine Stücke gezupften Fischfilets in die Suppe gegeben.
- Noch kurz köcheln lassen und dann mit dem Mixstab fein pürieren.
- Die Suppe pikant abschmecken und vor dem Servieren mit Acidophilusmilch verfeinern (nicht mehr kochen lassen).

Pochierte Eier

- Für die pochierten Eier Wasser in einem Topf erhitzen (sollte knapp unter dem Siedepunkt bei ca. 90°C sein).
- Inzwischen jedes Ei einzeln in eine kleine Tasse oder einen Schöpflöffel schlagen.
- Nun die Eier vorsichtig in das Essigwasser gleiten lassen. Sofort das Eiweiß etwas um das Ei schlagen.
- Die Garzeit beträgt je nach Eiergröße 3-4 Minuten. Nach dieser Zeit mit einem Lochschöpfer vorsichtig herausheben.

Besondere Suppeneinlage Mit Forellenkaviar gefülltes Ei von der Wachtel! Dafür 4 Wachteleier hart kochen, schälen und halbieren. Den Dotter herausgeben und dafür mit Forellenkaviar füllen. Die Eihälften wieder zusammensetzen, mit Mehl, Ei und Brösel panieren und in Öl knusprig frittieren.