

# Hier und heute



## Leichte Erbsenschaumsuppe mit Lachsforellenfilets

Dieses feine Erbsensüppchen von Julia Komp kommt frühlingshaft grün und leicht daher mit aromatischen Gewürzen und saftigen Lachsforellenfilets.

### Das Rezept

von Julia Komp für zwei Personen

#### Zutaten für den Erbsenschaum

- 500 g frische oder gefrorene Erbsen
- 2 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Butter
- 750 ml Gemüsefond
- ½ TL Kreuzkümmel (Kimyon)
- ½ TL Kurkuma oder eine Prise Safran (optional, für eine warme Note)
- ½ Bund frische Minze
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

#### Zum Abrunden und Garnieren

- Saft einer halben Zitrone
- ein Klecks Joghurt oder Crème fraîche (optional)
- geröstete Sesamsamen oder Pinienkerne
- ein paar Minzblätter

#### Zubereitung

Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen und kurz mitrösten. Erbsen und Brühe dazugeben, aufkochen und drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze und Petersilie dazugeben und nun die Suppe fein schaumig pürieren. Zitronensaft einrühren, der unterstreicht die Aromen.

#### Zutaten für die Lachsforelle

- 2 Lachsforellenfilets
- etwas Traubenkernöl
- eventuell Mehl zum Bestäuben
- Salz und Pfeffer
- Zitrone

#### Zubereitung

Lachsforellenfilets gut salzen und pfeffern, auf der Hautseite in einer vorgewärmten Pfanne in etwas Traubenkernöl anbraten. Wenn die Haut knusprig gebräunt ist und der Fisch leicht angegart, Pfanne vom Herd nehmen und die Filets noch einige Minuten nachgaren lassen, dabei einmal wenden. Mit Zitrone beträufeln.

#### Zutaten für das Erbsengemüse

- 1 kg frische Erbsen
- 250 g Kaiserschoten

# Hier und heute



- Salz und Pfeffer
- 1 Schalotte
- etwas Butter

## Zubereitung

Erbsen pulen und mit Kaiserschoten zwei Minuten blanchieren, danach in einer Pfanne mit etwas Butter und einer klein geschnittenen Schalotte einige Minuten dünsten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.