



Nebst Wasser und Sonne tragen am Mittelmeer auch gewisse Essgewohnheiten zum Wohlbefinden bei.

■ KOCHTOPF

Wie wär's mit einer Lachssuppe?

Gut und gesund heisst nicht unbedingt aufwändig. Die Lachssuppe, die wir Ihnen empfehlen möchten, ist schnell zubereitet. Zugegeben, Lachse leben nicht im südlichen Mittelmeer, sondern in nördlichen Gewässern und in Flüssen. Aber das Rezept entspricht den Vorzügen der mediterranen Küche.

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 1 Stange Sellerie
- 1 grosse Karotte
- Olivenöl
- ½ l Fischfonds
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch hacken.
- Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Lauch und Stangensellerie waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Lachs in etwa 2 cm grosse Stücke zerkleinern.
- Fischfonds aufsetzen.
- Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln 3 Minuten dünsten.
- Knoblauch, Karotte, Lauch und Sellerie begeben und 3 Minuten mitdünsten.
- Fischfonds aufgiessen und die Suppe 10 Minuten köcheln lassen.
- Lachs begeben und 5 Minuten ziehen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt ein feines Brot, idealerweise Vollkornbrot. Das Rezept lässt sich ganz nach Ihrem Geschmack variieren. Zum Beispiel können Lachs und Wolfsbarsch je zur Hälfte kombiniert werden. Oder würzen Sie zusätzlich mit frischem Dill und etwas Zitronensaft. Wer es mag, kann einen Schuss Anisschnaps begeben. Fantasie ist beim Kochen immer erlaubt. E Guete!

ww

Lachs – wertvolle Nährstoffquelle

Das Fleisch des Lachses enthält viele wichtige Nährstoffe. Zu nennen sind die Omega-3-Fettsäuren, welche unter anderem die Regeneration von Nervenzellen unterstützen und die Blutgefässe putzen, aber auch die Vitamine B12 und D sowie Kalium, Zink und Jod.