

Lachs-Zucchini-Suppe

Suppe ist bei Senioren sehr beliebt. Da auch der Geschmackssinn im Alter nachlässt, sollte man kräftig mit Kräutern würzen. Die wasserlöslichen Vitamine, die der Fisch liefert, wie zum Beispiel Niacin, Vitamin B6 und Vitamin B12, bleiben in der Suppe erhalten. Fisch hat je nach Sorte einen relativ hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere an Omega-3-Fettsäuren. Diese Suppe eignet sich selbstverständlich nicht nur für Senioren. Sie ist schnell zubereitet. Bitte achten Sie beim Lachskauf auf gute Qualität. Die Zucchini sollten nicht zu groß sein. Kleinere Zucchini sind aromatischer. Wenn Sie keinen frischen Dill erhalten, dann können Sie auch tief gefrorenen verwenden.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 6-8 kleinere Zucchini
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ ½ l Gemüsebrühe
- ▶ Salz, weißer Pfeffer
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 200 g Sahne
- ▶ 1-2 EL Creme fraiche
- ▶ Dill
- ▶ 4 Scheiben geräucherter Lachs



Zubereitung:

- ▶ Die Zucchini putzen, die Stielansätze entfernen, dann die Zucchini in Würfel schneiden.
- ▶ Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zucchiniwürfel darin andämpfen.
- ▶ Die Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.
- ▶ Sahne und Creme fraiche unterrühren, kurz aufkochen lassen. Die Suppe pürieren.
- ▶ Den Lachs in Streifen schneiden. Auf Suppenteller verteilen. Die Suppe darüber geben. Mit Dill bestreuen und servieren.