



Milchland Bayern

## Kalte Tomaten-Sauerrahm-Suppe mit geräucherter Forelle



### Zutatenliste (für 4 Personen)

1 TL Stielpfeffer (Kubebenpfeffer, alternativ: schwarzer Pfeffer)  
1 TL Zucker  
40 ml Orangensaft  
40 ml Olivenöl  
600 g Tomaten  
80 g Sauerrahm  
1 TL mildes Currypulver (z.B. Garam Masala)  
Salz  
2 geräucherte Forellenfilets  
1/2 Bund Koriander



### Zeitangaben

Zubereitung 20 Minuten  
Garzeit



### Auswertung pro Portion

Kcal	283
KJ	1187
Eiweiß	19,8
Fett	17,6
Kohlenhydrate	11,2

### Zubereitung

1. Stielpfeffer in einem Mörser oder Blitzhacker grob mahlen. Zucker und Pfeffer in einem kleinen Topf erhitzen und so lange rühren, bis der Zucker hellbraun karamellisiert. Mit Orangensaft ablöschen, kurz einkochen. Den Topf vom Herd nehmen, das Öl unterrühren und mindestens 10 Min. ziehen lassen.
2. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und mit Currypulver fein pürieren. Tomatenpüree mit einer „Flotten Lotte“ passieren, oder durch ein Sieb streichen. Das Pfefferöl durch ein Sieb gießen, mit der Tomatensuppe mischen und mit Salz abschmecken. Die Suppe bis zum Servieren kalt stellen.
3. Forellenfilets in mundgerechte Stücke teilen. Koriander zupfen und grob hacken. Die Suppe noch einmal durchrühren, in tiefen Tellern anrichten und mit Sauerrahm, Forellenfilets und Koriander garnieren.