

## Sojamilchsuppe mit Lachs und Gemüse

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Lachsfilet  
 40 g frischer Blattspinat  
 120 g Pilzmischung (z. B. Shiitake, Austernpilze)  
 2 kleine Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 400 ml Geflügelfond  
 300 ml Wasser  
 2 Esslöffel Fischsoße  
 2 Esslöffel Sojasoße  
 150 ml Sojamilch  
 4 Limettenblätter  
 Petersilienöl (optional)

**Besonderes Zubehör**  
 Mandelmilchbereiter

Schon beim Frühstück steht sie auf unserem Esstisch und füllt unsere Müsli-Schalen mit großem Glück: die **Sojamilch**. Ihre süßliche Note erinnert an den Geschmack der klassischen Kuhmilch - eine herrliche Alternative für all diejenigen, die Laktose nicht vertragen oder ganz bewusst auf tierische Erzeugnisse verzichten. Ich kann mich noch ganz genau daran erinnern, als ich zum ersten Mal **Pflanzenmilch** probiert habe. Klar, anfangs ist es

gewöhnungsbedürftig. Aber mittlerweile kann ich meinen Morgenkaffee nicht ohne Hafer- oder Sojadrink trinken, geschweige denn ohne sie kochen oder backen. Ob cremige Soßen für **selbstgemachte Pasta-Gerichte**, warmer Grießbrei mit Zimt oder herrliches Vanille-Frosting für meinen heiß begehrten **Carrot-Cake** - ein **guter Schuss Sojamilch** steht auf meiner Zutatenliste ganz weit oben.

Wer hätte gedacht, dass der **Pflanzendrink** auch in Suppen unbeschreiblich gut schmeckt? Ja, du hast richtig gehört: Die Sojamilchsuppe ist ein **beliebtes Gericht in ganz Asien**. In manchen Ländern wird sie sogar als kalte Erfrischung zum Frühstück getrunken. Sind die Sojabohnen einmal zu Milch verarbeitet worden, steht dem Suppenkochen nichts mehr im Wege. Noch ein **zartes Lachsfilet** und ein paar Vitamine in Form von **würzigen Pilzen** und **herrlichem Spinat** dazu - et violá: Das Löffeln ist eröffnet!

- 1 -

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.

- 2 -

Öl im Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Limettenblätter dünsten. Mit Sojasoße und Fischsoße abschmecken.

- 3 -

Geflügelfond und Wasser in den Topf geben und 20 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

In einer Pfanne Lachsfilet bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Hautseite 7 bis 8 Minuten und die andere

## Sojamilchsuppe mit Lachs und Gemüse

Seite 7 Sekunden anbraten.

- 5 -

Brühe aussieben, sodass keine Stückchen mehr vorhanden sind. Sojamilch dazugeben. Kurz aufkochen und mit Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Pilze scharf anbraten. Blattspinat dazugeben und kurz durchschwenken. Lachs, Pilze und Blattspinat in die Suppe geben. Optional mit Petersilienöl beträufeln.