



# Asiatische Fisch-Suppe mit Reis



 Dauer  
25 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Jasminreis	300 g
Salz	
Champignons, weiß	250 g
Ingwer, frisch	10 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Kabeljau-Rückenfilet	500 g
Öl	1 Esslöffel
Gemüsebrühe	1.5 L
Sojasauce	3 Esslöffel
Chili, gemahlen	

## Zubereitung

In einem Topf Reis mit 450 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.

Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in feine Scheiben schneiden. Ingwer waschen, schälen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelende entfernen und in feine Ringe schneiden. Kabeljau waschen, trockentupfen und ca. 3 cm grob würfeln.

In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Champignons mit Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Brühe ggf. anrühren, in den Topf gießen und aufkochen. Fisch in der heißen Brühe auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen.

Frühlingszwiebeln zugeben und Suppe mit Sojasauce, Chili und Salz scharf abschmecken. Asiatische Fisch-Suppe mit Reis auf Schalen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenns doch mal schneller gehen muss, kannst du den eingeschweißten Fisch in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt auftauen."In einem Topf Reis mit 450 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	442 kcal		
Kohlenhydrate	68 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	30 g	Fette	5 g