Asiatische Fischsuppe

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Ingwer, frisch	30 g
Knoblauchzehen	3 St.
Gemüsebrühe	1 L
Strauchtomaten	200 g
Zucchini	100 g
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Chili, gemahlen	
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Sojasauce	1 TL
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Brühe mit Knoblauch und Ingwer aufkochen und ca. 12–15 Min. leicht köcheln lassen.

2. Inzwischen Tomaten waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Zucchini waschen längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Limette heiß abspülen, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, übrige Frucht auspressen.

3. Kabeljau waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Chili und Limettensaft würzen. Erbsen, vorbereitetes Gemüse und Limettenscheiben in die Brühe geben, darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Mit Sojasauce und Zucker abschmecken. In Schalen anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	195 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g