



Asiatische Tomatensuppe mit Kabeljau und Reis

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Koriander, frisch	20 g
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	6 St.
Champignons, weiß	250 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	1 EL
Gemüsebrühe	1 L
Sojasauce	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Tomaten kreuzweise einritzen, in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
4. In dem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Champignons darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Tomaten und Kabeljau zugeben und ca. 3 Min. köcheln. Frühlingszwiebeln in den Topf geben und nochmals ca. 2 Min. köcheln.
5. Asiatische Tomatensuppe mit Sojasauce abschmecken, mit Reis und Koriander auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 477 kcal

Kohlenhydrate 75 g

Eiweiß 35 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 3 g
