Bunte Fischsuppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 9 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Karotten	3 St.
Stangensellerie	2 St.
Zucchini	1 St.
Öl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Rotwein, trocken	150 ml
Tomaten, gehackt	800 g
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Küchenpapier

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Karotten waschen, schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Stangensellerie waschen, Enden entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch, Paprika, Karotten und Stangensellerie darin ca. 3 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und mit Rotwein ablöschen. Aufkochen, Tomaten zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.

3. Kabeljau waschen, trocken tupfen, würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

4. Zucchini und Kabeljau in die Suppe geben und bei kleiner Stufe ca. 5 Min. gar köcheln. Suppe abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!
Tipp: Mit frischem Kürbisbrot servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	161 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	3 g