



Mediterrane Fischsuppe

 Dauer
45 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Zitronen	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Fenchel	3 St.
Strauchtomaten	6 St.
Koriander, frisch	20 g
Minze, frisch	10 g
Zwiebeln, gelb	3 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 Esslöffel
Salz	
Paprika, edelsüß	
Currypulver	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	1 L

Zubereitung

Den gefrorenen Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Dann waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Temperieren beiseitelegen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.

Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel waschen, Strunk und Stielansätze entfernen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Übriges Gemüse und Gewürze zugeben, ca. 2 Min. mitbraten und mit Salz, Pfeffer, Curry in Paprika würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und anschließend ca. 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

Nach ca. 10 Min. Fisch zugeben und auf niedriger Stufe ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit etwas gehacktem Koriander, Minze bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	554 kcal		
Kohlenhydrate	38 g	Ballaststoff	12 g
Eiweiß	37 g	Fette	29 g