

Meeresfrüchte Suppe

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Meeresfrüchtemischung, tiefgefroren	900 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	2 EL
Weißwein, trocken	250 ml
Tomaten, gehackt	800 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Baguette	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Meeresfrüchte am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. andünsten. Mit Weißwein ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen. Mit gehackten Tomaten auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Lorbeerblatt würzen und leicht köcheln.
3. Meeresfrüchte waschen, trocken tupfen und in die Suppe geben. Auf kleiner bis mittlerer Stufe zudeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Meeresfrüchte-Suppe abschmecken und mit Baguette und Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	447 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g