

Scharfe Fischsuppe

- für 4 Personen -

Zutaten:

2 El. Rapsöl

400 g Zucchini

400 g Champignons

200 g Paprika

200 g Zwiebel / Knoblauch

600 ml Gemüsebrühe

200 g Lachs

weißer Pfeffer, Chili, edelsüßer Paprika, Koriander, Lorbeer, Salz,
Petersilie, Zitrone

Zubereitung:

Gemüse putzen, zerkleinern, im Speiseöl anbraten · Brühe auffüllen,
10 Minuten garen · Fisch säubern, säuern, salzen, in Würfel
schneiden, zum Gemüse geben und weitere 10 Minuten garen · mit
den Gewürzen abschmecken und Petersilie servieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 295 kcal, 6,3 g Ball., 35 mg tier. Chol.

0 KHE