



Rezept Rebekka´s Fischsuppe

Zubereitung: Mittel / Zeit: Ca. 30 Minuten

Eine tolle Empfehlung meiner lieben Klientin Rebekka für alle, die es gerne fischig, leicht und satt mögen. Mit einer enormen Extraportion Eiweiß! Ideal für den Muskelaufbau und um das Fett zum Schmelzen zu bringen. Fisch – fromm – fröhlich – frei!

Zutaten (für 4 Personen als Vorspeise oder 2-3 für eine Hauptmahlzeit)

- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen (oder mehr – je nach Geschmack)
- 1 Stange Lauch
- 3 rote Paprika
- 2-3 Karotten
- 1 Petersilienwurzel oder Sellerie-Knolle in dieser Größe
- 2 Dosen passierte Tomaten
- 3 Lachsfilets mittlerer Größe
- 3 Kabeljaufilets oder eine andere Fischvariante
- 250 g Garnelen
- 1 Schuss Weißwein oder Spritzer Zitrone oder ein Schuss Apfelsaft für die Säure als alkoholfreie Alternative
- ca. 750 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Chili, Petersilie (oder Bruschetta-Gewürz)
- Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebel, Lauch, Knoblauch in einem großen Topf anbraten bis es nicht mehr glasig ist, dann Olivenöl dazu geben und
2. das geschnittene Gemüse hinzugeben, ein paar Minuten mit anrösten!
3. Die Dosentomaten dazu geben
4. Die Fischfilets salzen, pfeffern und mit den Garnelen in einer separaten Pfanne kross anbraten - wir wollen Röstaromen!
5. Die gebratenen Filets in kleine Stücke schneiden und in die Suppe geben.



6. Einen Schuss Weißwein hinzugeben.
7. Mit Gemüsebrühe aufgießen, bis es "suppig" ist und kurz aufkochen, bis der Fisch gar ist und das Gemüse bissfest.
8. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Petersilie abschmecken (oder mit Bruschetta-Gewürz. Rebekka sagt, sie würde nur ihren Kaffee nicht mit Bruschetta-Gewürz veredeln.

Anquad'n

Eure Eri