



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Fischsuppe** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Fischsuppe

- 500 g Rotbarsch
- einige Tropfen Zitronensaft
- 250 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 375 g Tomaten
- 125 ml Sherry
- 1 Eigelb
- 3 EL Sahne
- Salz, 1 Prise Zucker
- Oregano

Fischsuppe

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 40 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

20,3 g Fett

14,5 g Kohlenhydrate

26,8 g Eiweiß

385 kcal

Fischsuppe: 500 g Rotbarsch abspülen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und anschließend salzen und mit einigen Tropfen Zitronensaft säuern.

250 g Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. 1 große Zwiebel pellen und würfeln.

2 EL **GEFRO Distelöl** vorsichtig erhitzen, die Zwiebel andünsten und 1 Knoblauchzehe dazupressen. Die Kartoffelwürfel zufügen, mit 0,5 Liter Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und ca. 10 Min. garen.

In der Zwischenzeit 375 g Tomaten waschen, häuten und vierteln.

Fisch und Tomaten in die Brühe geben und 125 ml Sherry, Salz und Oregano zufügen.

Die Suppe ca. 20 Min. garen und mit einer Prise Zucker abschmecken. Ein Eigelb mit 3 EL Sahne verrühren und die Suppe damit legieren.

Tipp: Reichen Sie Weißbrot zu der nahrhaften Suppe.

Rezeptvorschlag von Frau Eleonore Hillenbrand.