



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Pikanten 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

Pikante Fischsuppe

- 200 g Rotbarschfilet (TK)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten (grün + rot)
- Pfeffer
- 2 - 3 Lorbeerblätter
- 5 schwarze Pfefferkörner
- Cayennepfeffer
- 2 TL getrocknete Kräuter (Kräuter der Provence)
- Zitronensaft oder Weißwein

Pikante Fischsuppe

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

5,74 g Fett

4,66 g Kohlenhydrate

13 g Eiweiß

123 kcal

Pikante Fischsuppe: 200 g Rotbarschfilet auftauen lassen. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL heißem **GEFRO Omega-3-Speiseöl** goldgelb anbräunen. 2 Knoblauchzehen schälen und dazupressen.

2 Paprikaschoten (grün und rot) waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Zur Zwiebel-Knoblauchmischung hinzufügen und kurz mitschmoren.

Mit 700 ml **GEFRO Gemüsebrühe** ablöschen, Pfeffer, 2 - 3 Lorbeerblätter, 5 schwarze Pfefferkörner, Cayennepfeffer und 2 TL getrocknete Kräuter (Kräuter der Provence) hinzufügen. Der Sud sollte eine pikante Schärfe bekommen. Mit einem Schuss Wein oder einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und ca. 15 Min. leise köcheln lassen.

Das aufgetaute Fischfilet abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fischstücke in dem Sud 8 - 10 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe sehr heiß servieren.

Tip: Shrimps mitgaren! Heiß serviert, dazu frisches Brot: Köstlich!