



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Fischsuppe

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 500 g Rotbarsch
- einige Tropfen Zitronensaft
- 250 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 375 g Tomaten
- 125 ml Sherry
- 1 Eigelb
- 3 EL Sahne
- Salz, 1 Prise Zucker
- Oregano
- 0,5 Liter GEFRO Suppe

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

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 Brennwert

1 Zutaten vorbereiten:

500 g Rotbarsch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fisch salzen und mit einigen Tropfen Zitronensaft säuern.

250 g Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

1 große Zwiebel pellen und ebenfalls würfeln.

2 Gemüse andünsten & Brühe ansetzen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl vorsichtig erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten und 1 Knoblauchzehe dazupressen.

Die Kartoffelwürfel zugeben, alles kurz anschwitzen und mit 0,5 Liter Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

Die Suppe etwa 10 Min. leicht köcheln lassen.

3 Fisch & Tomaten zugeben:

375 g Tomaten waschen, häuten und vierteln.

Die Fischstücke zusammen mit den Tomaten in die Suppe geben.

125 ml Sherry, Salz und Oregano zufügen.

4 Suppe garen:

Die Suppe bei milder Hitze ca. 20 Min. garen lassen, bis Fisch und Kartoffeln weich sind.

Mit einer Prise Zucker abschmecken.

5 Legieren & Servieren:

1 Eigelb mit 3 EL Sahne verrühren.

Die Suppe vom Herd ziehen und vorsichtig mit der Eigelb-Sahne-Mischung legieren.

Nicht mehr kochen lassen und heiß servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Reichen Sie nach Belieben frisches Weißbrot zu der nahrhaften Suppe - ideal zum Auftunken der aromatischen Brühe.

Nicht vergessen: Die Suppe nach dem Legieren nicht mehr aufkochen, damit das Eigelb nicht stockt und die Konsistenz schön cremig bleibt.