



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

- GEFRO Suppe
- GEFRO Distelöl
- 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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

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 nach Belieben Weißbrot zu der nahrhaften Suppe.

Rezeptvorschlag von Frau Eleonore Hillenbrand.