



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

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Pikante Fischsuppe

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Pikante Fischsuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,7 g Fett      4,7 g Kohlenhydrate      13 g Eiweiß      123 kcal Brennwert

**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, 3 Lorbeerblätter, 5 schwarze Cayennepfefferkörner 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.

**Tipp:** Shrimps mitgaren! Heiß serviert, dazu frisches Brot: Köstlich!