



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: 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

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 abrausen, 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!