



Asiatische Fisch-Suppe mit Reis

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Jasminreis | 300 g |
| Salz | |
| Champignons, weiß | 250 g |
| Ingwer, frisch | 10 g |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Kabeljau-Rückenfilet | 500 g |
| Öl | 1 EL |
| Gemüsebrühe | 1.5 L |
| Sojasauce | 3 EL |
| Chili, gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. In einem Topf Reis mit 450 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in feine Scheiben schneiden. Ingwer waschen, schälen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelende entfernen und in feine Ringe schneiden. Kabeljau waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke würfeln.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Champignons mit Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Brühe ggf. anrühren, in den Topf gießen und aufkochen. Fisch in der heißen Brühe auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen.
4. Frühlingszwiebeln zugeben und Suppe mit Sojasauce, Chili und Salz scharf abschmecken. Asiatische Fisch-Suppe mit Reis auf Schalen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 436 kcal |
| Kohlenhydrate | 69 g |
| Eiweiß | 30 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 4 g |