



Mediterrane Fischsuppe

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 45min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Zitronen	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Fenchel	3 St.
Strauchtomaten	6 St.
Koriander, frisch	20 g
Minze, frisch	10 g
Zwiebeln, gelb	3 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Paprika, edelsüß	
Gemüsebrühe	1 L

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchentrepp, Tasse

1. Den Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Dann waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Temperieren beiseitelegen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel waschen, Strunk und Stielansätze entfernen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. In einem Topf Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Übriges Gemüse zugeben, ca. 2 Min. mitbraten und mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und anschließend ca. 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Nach ca. 10 Min. Lachs zugeben und auf niedriger Stufe ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit etwas gehacktem Koriander und Minze bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	573 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	27 g