

Rezept

Fischsuppe aus der Provence

Ein Rezept von Fischsuppe aus der Provence, am 03.06.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 rote Peperoni | 2 kleine gelbe Paprikaschoten (ca. 150 g) |
| 2 Frühlingszwiebeln | 300 g Zucchini |
| 4 kleine Tomaten (ca. 300 g) | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL Honig | 1 l glutenfreie Gemüsebrühe |
| abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | 1 Brief Safranfäden (0,2 g) |
| Salz | 400 g mageres Fischfilet (z. B. Seelachs, Rotbarsch) |
| 4 dicke Scheiben glutenfreies Brot (70 g) | 2 TL Olivenöl |
| 2 Stängel glatte Petersilie | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Peperoni und Paprikaschoten waschen, längs halbieren, von Kerngehäusen und weißen Trennwänden befreien und waschen. Die Frühlingszwiebeln und die Zucchini putzen und waschen. Die Tomaten waschen und von den Stielansätzen befreien. Paprika, Frühlingszwiebeln und Zucchini fein würfeln. Die Tomaten achteln. Den Knoblauch schälen.
2. Paprikawürfel in einem Topf ohne Fett 1 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Den Honig dazugeben und alles bei starker Hitze unter ständigem Rühren leicht bräunen.
3. Brühe, Zitronenschale, Knoblauch, Peperoni, Safran sowie Salz zufügen, den Topfinhalt aufkochen und zugedeckt 4-5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zwiebelwürfel, Zucchini und Tomaten zufügen und die Suppe weitere 3-4 Min. köcheln lassen.
4. Das Fischfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in die Suppe geben und darin in ca. 3 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Anschließend die Peperoni entfernen und die Suppe mit Salz abschmecken.
5. Die Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten und in je einen vorgewärmten Suppenteller legen. Die Brote mit der gekochten Knoblauchzehe abreiben, mit Öl beträufeln und mit der heißen Suppe übergießen. Petersilie kalt abrausen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Suppe damit bestreuen und servieren.