Rezept

# Fischsuppe mit Bohnen und Möhren

Ein Rezept von Fischsuppe mit Bohnen und Möhren, am 25.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | Möhren |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **2 EL** | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| **150 g** | Baby-Blattspinat |
| **150 g** | TK-Prinzessbohnen |
| **4 Stängel** | Petersilie |
| **2** | Schalotten |
| **1 TL** | Fenchelsamen |
| | Salz |
| **600 ml** | Gemüsebrühe |
| **250 g** | Kabeljaufilet |
| **75 g** | Sahne (30 % Fett) |
| **2 TL** | Zitronensaft |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 23 g F, 28 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Möhren, Schalotten, Knoblauch und Fenchelsamen darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Das Gemüse salzen und pfeffern, die Brühe zugießen, aufkochen und die Möhren zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.

3. Inzwischen den Spinat verlesen, abbrausen, gut abtropfen lassen und grobe Stiele entfernen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen in die Suppe geben und diese zugedeckt aufkochen. Dann Fisch, Spinat und Sahne hinzufügen und zugedeckt weitere 3-5 Min. bei kleiner Hitze garen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese hacken. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Zitronensaft abschmecken, in zwei tiefe Teller geben und mit Petersilie bestreuen.