

Rezept

Fischsuppe nach Italienischer Art

Ein Rezept von Fischsuppe nach Italienischer Art, am 07.08.2024

Zutaten

4 rohe, geschälte Riesengarnelen (TK-Ware)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 dünne Stange Lauch
2 EL Olivenöl	1 Dose gehackte Tomaten (400 g Inhalt)
200 ml Fischfond (Glas)	1 TL frisch geschnittener oder 1/2 TL getrockneter Oregano
Salz, schwarzer Pfeffer	300 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Heilbutt, Scholle)
4 Stängel Petersilie	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen auftauen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in feine Halbringe schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze braten, bis sie weich sind. Knoblauch und Lauch dazugeben und kurz anbraten. Die Tomaten hinzufügen und 2-3 Min. schmoren lassen. Fond und 6 EL Wasser dazugießen, Oregano in die Suppe geben. Alles aufkochen und zugedeckt 20 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Zusammen in die Suppe geben, 4-5 Min. ziehen lassen.

4. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilienblättchen darüberstreuen.