

Rezept

Paprika-Seelachs-Suppe

Ein Rezept von Paprika-Seelachs-Suppe, am 19.04.2024

Zutaten

200 g Seelachsfilet	1 EL Zitronensaft
1 rote Zwiebel	je 1 rote und gelbe Paprikaschote (400 g)
2 EL Olivenöl	1/2 TL getrocknete Kräuter der Provence
700 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	edelsüßes Paprikapulver
1 TL Tomatenmark	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 343 kcal

Zubereitung

1. Das Seelachsfilet kalt abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika und getrocknete Kräuter zufügen und kurz mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Das Tomatenmark einrühren.
3. Fischwürfel mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Paprikapulver bestäuben. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum nur kurz braten (sonst verbrennt das Paprikapulver). Auf Suppenteller verteilen.
4. Die Suppe nochmals abschmecken und in die Teller auf die Fischwürfel geben.