

Aromatische Fischsuppe mit Fenchel

mit weißen Bohnen und Rosmarin



20-30min



2 Personen

Eine Suppe so schön wie ein Tag am Mittelmeer! Saftiger Seehecht, frisches Gemüse und leckere Cannellinibohnen traut vereint in einer aromatischen Brühe mit Tomate und Rosmarin – das ist ein wärmender Klassiker der mediterranen Küche, der Glücksgefühle und einen entspannten Feierabend verspricht.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Fenchelknolle
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 5g Rosmarin
- 1 Packung Seehechtfillett⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

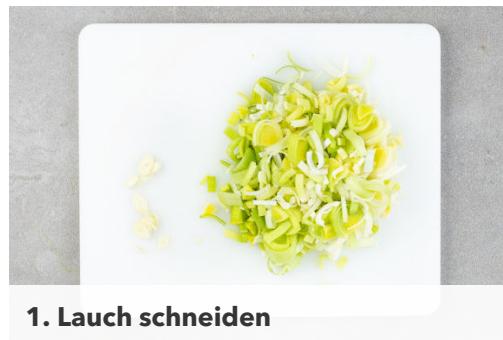
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 471kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 30.0g, Eiweiß 36.0g



1. Lauch schneiden



2. Karotte schneiden



3. Suppe ansetzen



4. Suppe kochen



5. Fisch vorbereiten

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** unterrühren und die **Suppe** bei mittlerer Hitze abgedeckt 8-10Min. sanft köcheln lassen. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein schneiden.

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, dann in 2-3cm große Stücke schneiden. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstücke** mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Suppe fertigstellen

Wenn das **Gemüse** gar ist, den **Fisch** dazugeben und die **Suppe** einmal aufkochen lassen, dann ohne Deckel noch ca. 5Min. auf niedrigster Stufe ziehen lassen. Die **Suppe** nach Geschmack mit dem **Rosmarin** sowie Salz und Pfeffer würzen und servieren.