



Aromatische Fischsuppe mit Fenchel

mit weißen Bohnen und Rosmarin



20-30min



2 Personen

Eine Suppe so schön wie ein Tag am Mittelmeer! Saftiger Seelachs, 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 frischer Rosmarin
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- 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.

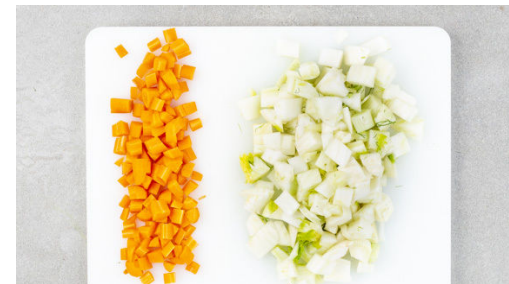
Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 44.4g, Eiweiß 37.5g



1. Lauch schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Karotte schneiden

Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Den **Fenchel** längs vierteln, den Strunk entfernen und den **Fenchel** ebenfalls in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.



3. Suppe ansetzen

Die **Karotten** und den **Fenchel** in einem mittelgroßen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Lauch** und den **Knoblauch** dazugeben und das **Tomatenmark** unterrühren, dann mit 500ml Wasser ablöschen und ca. **2/3 des Brühgewürzes oder mehr** unterrühren.



4. Suppe kochen

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



5. Fisch vorbereiten

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** weich 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.