



## Aromatische Fischsuppe mit Fenchel

mit weißen Bohnen und Rosmarin



20-30min



2 Portionen

Eine Suppe so schön wie ein Tag am Mittelmeer! Saftiger Seehecht, frisches Gemüse und leckere Bohnen 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 Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 5g Rosmarin
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>1</sup>

## 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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

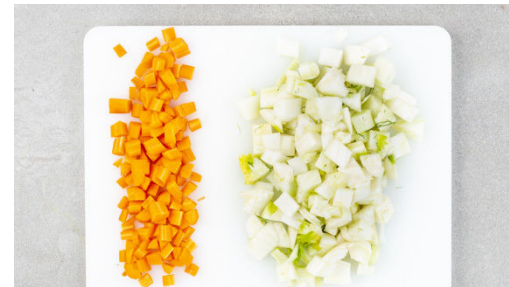
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 515kcal, Fett 19.4g,  
Kohlenhydrate 38.5g, Eiweiß 37.4g



### 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** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Den **Fenchel** längs vierteln, vom Strunk befreien und ebenfalls in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.



### 3. Suppe ansetzen

Die **Karotten** und den **Fenchel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Lauch** und den **Knoblauch** dazugeben und das **Tomatenmark** unterrühren, dann mit 500ml Wasser ablöschen und ca.  $\frac{2}{3}$  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** abzupfen 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** 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.