



Fischsuppe mit Fenchel und Bohnen

aromatisch-fein mit Rosmarin



20-30min



2 Portionen

Eine Suppe so schön wie ein Tag am Mittelmeer! Eine großzügige Portion Seehecht für mehr Protein, 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
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹

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.

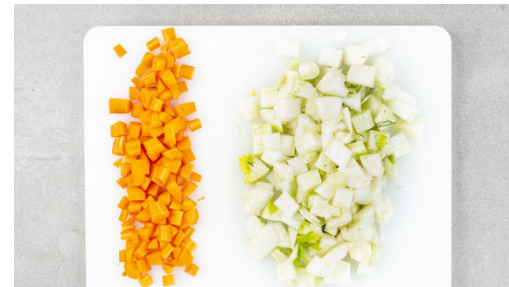
Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 22.1g,
Kohlenhydrate 38.5g, Eiweiß 59.5g



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** 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 700ml 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** 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.