



Aromatische Fischsuppe mit Fenchel

mit weißen Bohnen und Rosmarin

⌚ 20-30min



4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 5g Rosmarin
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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 444kcal, Fett 15.4g, Kohlenhydrate 32.9g, Eiweiß 35.4g



1. Lauch schneiden



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.



2. Karotten 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.



3. Suppe ansetzen

Die **Karotten** und den **Fenchel** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Lauch** und den **Knoblauch** dazugeben und das **Tomatenmark** unterrühren, dann mit 1L Wasser ablöschen und **1 Päckchen Brühgewürz oder mehr** unterrühren.



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.