



## Fischsuppe mit Fenchel und Bohnen

aromatisch-fein mit Rosmarin

⌚ 20-30min ⌚ 4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 5g Rosmarin
- 4 Pck. MSC-Seehechtfilet<sup>1</sup>

## 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 561kcal, Fett 18.0g, Kohlenhydrate 33.5g, Eiweiß 57.7g



**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**



**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.