



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-Seehechtfilet¹

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



2. Karotte schneiden



3. Suppe ansetzen



4. Suppe kochen



5. Fisch vorbereiten



6. Suppe fertigstellen