



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Fischsuppe

- 0,5 Liter GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 500 g Rotbarsch
- einige Tropfen Zitronensaft
- 250 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 375 g Tomaten
- 125 ml Sherry
- 1 Eigelb
- 3 EL Sahne
- Salz, 1 Prise Zucker
- Oregano

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Fischsuppe

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,3 g Fett      14,5 g Kohlenhydrate      26,8 g Eiweiß      385 kcal Brennwert

### Fischsuppe

#### 1. Zutaten vorbereiten:

500 g Rotbarsch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fisch salzen und mit einigen Tropfen Zitronensaft säuern.

250 g Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

1 große Zwiebel pellen und ebenfalls würfeln.

#### 2. Gemüse andünsten & Brühe ansetzen:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** vorsichtig erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten und 1 Knoblauchzehe dazupressen.

Die Kartoffelwürfel zugeben, alles kurz anschwitzen und mit 0,5 Liter Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.

Die Suppe etwa 10 Min. leicht köcheln lassen.

#### 3. Fisch & Tomaten zugeben:

375 g Tomaten waschen, häuten und vierteln.

Die Fischstücke zusammen mit den Tomaten in die Suppe geben.

125 ml Sherry, Salz und Oregano zufügen.

#### 4. Suppe garen:

Die Suppe bei milder Hitze ca. 20 Min. garen lassen, bis Fisch und Kartoffeln weich sind.

Mit einer Prise Zucker abschmecken.

#### 5. Legieren & Servieren:

1 Eigelb mit 3 EL Sahne verrühren.

Die Suppe vom Herd ziehen und vorsichtig mit der Eigelb-Sahne-Mischung legieren.

Nicht mehr kochen lassen und heiß servieren.

#### Tipps & Varianten:

**Tip:** Reichen Sie nach Belieben frisches Weißbrot zu der nahrhaften Suppe – ideal zum Auftunken der aromatischen Brühe.

**Nicht vergessen:** Die Suppe nach dem Legieren nicht mehr aufkochen, damit das Eigelb nicht stockt und die Konsistenz schön cremig bleibt.