



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

Einkaufszettel

Pikante Fischsuppe

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 700 ml GEFRO Suppe
- 200 g Rotbarschfilet (TK)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten (grün + rot)
- Pfeffer
- 3 Lorbeerblätter
- 5 schwarze Cayennepfefferkörner
- 2 TL getrocknete Kräuter (Kräuter der Provence)
- Zitronensaft oder Weißwein

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pikante Fischsuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,7 g Fett 4,7 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiß 123 kcal Brennwert

Pikante Fischsuppe

1. Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL heißem GEFRO Omega-3-Speiseöl goldgelb anbräunen.

2 Knoblauchzehen schälen, dazupressen.

2 Paprikaschoten (grün und rot) waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zur Zwiebel-Knoblauchmischung geben und kurz mitdünsten.

2. Sud kochen:

Mit 700 ml GEFRO Suppe ablöschen.

Pfeffer, 3 Lorbeerblätter, 5 schwarze Cayennepfefferkörner und 2 Bio Würzmischung Vive la France zugeben.

Der Sud sollte eine pikante Schärfe bekommen. Mit einem Schuss Wein oder einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen.

3. Fisch garen:

200 g Rotbarschfilet auftauen, abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Fischstücke in den Sud geben und 8 – 10 Minuten sanft gar ziehen lassen.

4. Servieren:

Die Suppe sehr heiß servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Geben Sie einige Shrimps mit in den Sud – sie passen hervorragend zur würzigen Fischsuppe.

Variante: Dazu frisches Baguette oder geröstetes Bauernbrot reichen – ideal zum Tunken in die heiße, aromatische Brühe.