CHEFKOCH.DE

Das Leben schmeckt schön.

Mediterrane Fischsuppe

WW-geeignet

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und im heißen Olivenöl in einem großen Topf glasig dünsten. Den ungekochten (aber gewaschenen) Reis und die Pizzatomaten dazugeben. Alles bei starker Hitze ca. 5-10 min schmoren lassen. Die Gemüsebrühe dazugießen und die Suppe ca. 20 min. köcheln lassen (Reis sollte fast gar sein).
Nach ca. 15 min die in Streifen geschnittene Paprika dazugeben. Fischfilet in Stücke schneiden und mit dem Rosmarin in die Suppe geben. Weitere 5 min garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die gehackten Kräuter einstreuen.



Arbeitszeit:	ca. 20 Min.
Schwierigkeitsgrad:	normal
Kalorien p. P.:	keine Angabe

Zutaten für 5 Portionen:

500 g	Fischfilet(s)
800 g	Tomate(n), Pizzatomaten (2 kleine Dosen)
300 g	Paprikaschote(n), (rote)
300 g	Paprikaschote(n), (grün)
300 g	Zwiebel(n), (Gemüsezwiebeln, 2 große)
2	Knoblauchzehe(n)
3 EL	Olivenöl
100 g	Naturreis
1000 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Zitronensaft
1 EL	Rosmarin, (getrocknet)
3 EL	Schnittlauch, in Röllchen
3 EL	Petersilie, gehackt
	Salz und Pfeffer

Verfasser: FrIM