



Fischsuppe

Zutaten

- 600 g Kabeljaufilets
- 60 ml Zitronensaft
- 300 g rote Paprikaschoten
- 200 g Tomaten
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 4 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 l Wasser
- 4 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 4 EL Dill, gehackt

Zubereitung

1. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft marinieren.
2. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Gemüse darin andünsten.
4. Wasser zugießen, zum Kochen bringen. MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen, ca. 5 Min. dünsten. Fischstücke zugeben, ca. 5 Min. in der Brühe garziehen lassen. Mit Dill bestreuen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	8 g
Energie	209 kcal
Fett	6 g
Protein	29 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Teller