



Spanische Fisch-Suppe

Zutaten

- 200 g Kabeljaufilets
- 1 EL Limettensaft
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 150 g Fenchelknollen
- 1 EL Olivenöl
- 750 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Tomatensuppe mit Reis

Zubereitung

1. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Limettensaft beträufeln.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Fenchelknollen putzen, waschen, Fenchelgrün klein schneiden und zur Dekoration zurück behalten. Fenchel anschließend in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Fenchel-Würfel zugeben und ebenfalls kurz andünsten.
4. 250 ml Wasser zugießen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 4 Min. kochen.
5. 500 ml kaltes Wasser zugießen und Maggi Für Genießer Tomatensuppe mit Reis einrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen. Wärmezufuhr reduzieren.
6. Fischstücke zugeben und bei geringer Wärmezufuhr 5 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Suppe in Suppentellern anrichten und mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	202 kcal
Fett	5 g
Protein	16 g

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Portionen