

Fischsuppe

Zutaten | 4 Portionen

300 g	Fischfilet (Seelachs, Rotbarsch)
1	Zitrone
500 g	Brokkoli
1 l	Fischbrühe
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Zitrone auspressen.
- Fischfilet würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Brokkoli putzen, waschen und die einzelnen Röschen klein schneiden. Strunk ebenfalls klein schneiden.
- Brokkoli in Salzwasser bissfest garen und anschließend abgießen.
- Fischbrühe erhitzen, Brokkoli zusammen mit dem Fisch und der Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Nachdem der Fisch zugegeben wurde, darf die Suppe nicht aufkochen, sonst kann der Fisch zerfallen. Die Suppe kann je nach Geschmack mit Kräutern, Krabben oder Weißwein verfeinert werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 503 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
370 kcal	18,7 g	6,62 g	36,2 g	196 mg