

Fischsuppe



ZUTATEN:

- 1000 g Fischfilet (fest- und weichfleischige Fische wie z. B. Lachs, Barsch, Heilbutt)
- 200 g Garnelen
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Porreestange
- 1 Möhre
- 1/2 Fenchelknolle
- 1/8 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 2 Lorbeerblätter
- Thymian
- Petersilienwurzel
- Pfefferkörner
- Salz
- 1/4 l Weißwein
- Pfeffer

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, Garnelen von Kopf und Darm befreien, in großen Topf geben, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, 15 Min. ziehen lassen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Knoblauchzehen abziehen, grob hacken. Bei Porree äußere Blätter abziehen, das Innere in Ringe schneiden. Möhre stifteln, Fenchel klein schneiden. Gemüse in Raps-Kernöl anschwitzen. Lorbeerblätter, Thymian, Petersilienwurzel und Pfefferkörner zugeben. Leicht salzen, mit Weißwein löschen. Alles an den Fischfond geben, 15 Min. ziehen lassen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Pro Person:

642 kcal (2686 kJ), 58,1 g Eiweiß, 41,5 g Fett, 7,2 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

GENIESSERTIPP: Omega-3-Fettsäuren können Herz- und Kreislauf schützen – sie sind außer in Rapsöl vor allem in Seefisch enthalten. Die tägliche Verwendung von Rapsöl, kombiniert mit regelmäßigem Fischverzehr, ist ein wahrer Turbo für Ihr Wohlbefinden. Teutoburger Raps-Kernöl ist besonders hochwertiges, naturbelassenes Rapsöl aus geschälter Saat – das Herstellungsverfahren wurde von der Teutoburger Ölmühle entwickelt und patentiert.