Joghurt-Fisch-Suppe

Schmackhaft und sättigend

Benötigte Zutaten

200 g	Premium Naturjogurt 3,6 %
100 g	Premium Naturjogurt 3,6 % für die Ganierung
600 g	Fischfilet
	Salz, Pfeffer
3 EL	Fischfond
1 Bund	Wurzelwerk
2 Stück	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Paprikapulver edelsüß
1 Bund	Petersilie gehackt
2 Stück	Paprikaschote rot
1 Stück	Paradeiser geschält
1 l	Wasser
1	Eigelb
2 EL	Öl

Anleitung

1. Zuerst die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Danach Wurzelwerk, Zwiebel und Paprika putzen, zerkleinern und in Öl anrösten.

3. Nun das Paprikapulver einrühren und mit Wasser aufgießen. Anschließend den Paradeiser zerkleinern, Knoblauch zerdrücken und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Fischfond in die kochende Suppe geben.

4. Ca. 1/2 Stunde köcheln lassen, dann die Fischstücke hineingeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

5. Jetzt Joghurt mit Eigelb verrühren und in die Suppe einrühren. Kurz aufkochen lassen.

6. Am Ende die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit reichlich Joghurt, Paprikapulver und Petersilie servieren.

Nährwerte pro Portion

12 g Fett 33 EW 13 Kohlenhydrate 315 kcal 1.1 BE

Ein Rezept der:
AMA Marketing