

Folatreiche Rezepte: **Suppe**

Ligurische Fischsuppe

reich an Jod, Folsäure
pro Portion etwa 520 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

200 g Garnelen (TK)
400 g Fischfilet
2 EL Olivenöl zum Anbraten
0,75 l Fisch- oder Gemüsebrühe
300 g Mischgemüse (TK)
1 rote Paprikaschote
etwas frische Petersilie
2 Tassen Reis

- 1 Sollten Sie Tiefkühlware benutzen, nach Packungsangaben auftauen und waschen.
- 2 Brühe zum Kochen bringen. Reis wie gewohnt zubereiten.
- 3 Das Mischgemüse in die Brühe geben und ca. 8 Minuten köcheln lassen.
- 4 Inzwischen Fischfilets gut waschen, anschließend mit Küchenkrepp trocken tupfen und in Olivenöl ca. 3 Minuten anbraten; die Garnelen kurz dazu geben.
- 5 Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Garnelen mit dem Bratöl in die Suppe geben und noch weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Garnelen durchgegart, aber nicht trocken sind.
- 6 Den fertiggekochten Reis dazugeben.
- 7 Paprika in kleine Würfelchen schneiden, Petersilie hacken und Suppe garnieren.