3

Fischsuppe mit Kabeljau

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Karotte, Lauch und Kartoffel hinzufügen und 3 Minuten mitbraten. Die Brühe hinzufügen und aufkochen. 15 Minuten bei niedriger Hitze kochen. In den letzten 5 Minuten den Kabeljau mitkochen. Die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Kabeljaufilet in Stücken
- ☐ 1 mittelgroße (50 g) festkochende Kartoffel in Würfeln
- ☐ 100 g Lauch in Stücken
- ☐ 100 g Karotte in Stücken
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 350 ml Fischbrühe
- ☐ 1 EL frische Petersilie, grob gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**327 kcal**
Kohlenhydrate	**22 g**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**30 g**