


Kochen

Fischsuppe mit Safran



ZUTATEN

 Für 4 Personen

1 Zwiebel **mittel**

1 Knoblauchzehe

1 **Esslöffel** Butter

1 **dl** Noilly Prat **oder Weisswein**

6 **dl** Gemüsebouillon

2 **Briefchen** Safranpulver

400 **g** Fischfilets kräftig, enthäutet und entgrätet (z.B. Dorsch, Baudroie)

200 **g** Dosentomaten

1 **Bund** Petersilie

1.5 **dl** Rahm

Salz, Pfeffer

NÄHRWERT

Pro Portion

5 **g** Kohlenhydrate

18 **g** Eiweiss

18 **g** Fett

282 **g** kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2** In einer grossen Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Noilly Prat und Bouillon ablöschen. Den Safran beifügen. Alles auf mittlerem Feuer ungedeckt 5 Minuten kochen lassen.
- 3** Die Fischfilets in breite Streifen schneiden. In den Sud geben und zugedeckt vor dem Siedepunkt 3-4 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und warm stellen.
- 4** Die Pelatitomaten mitsamt Saft beifügen. Die Tomaten mit einer Kelle grob zerkleinern. Alles 5 Minuten kochen lassen.
- 5** Die Petersilie fein hacken. Mit dem Rahm in die Suppe geben, diese noch einmal aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets in vorgewärmten Tellern anrichten und die Suppe darüber giessen.