

## Fisch-Suppe mit Gemüse

### Für 4 Portionen:

|                            |                        |                  |
|----------------------------|------------------------|------------------|
| 1 Zwiebel                  | 1 Knoblauchzehe        | 250 g Kartoffeln |
| 250 g Möhren               | 1 rote Paprika         | 200 g Lauch      |
| 1 EL Rapsöl                | 1 EL Tomatenmark       | 1 L Gemüsebrühe  |
| 1 Lorbeerblatt             | $\frac{1}{2}$ Bd. Dill | 1 Zitrone        |
| 400 g Fischfilet, gemischt | Salz, Pfeffer          |                  |

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken bzw. pressen.

Kartoffeln sowie Möhren waschen, beides schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.

Paprika waschen, Kerngehäuse herausschneiden und die Schote in ähnlich große Stücke wie Kartoffeln und Möhren schneiden. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebel 2-3 Minuten darin andünsten, dann Knoblauch, Kartoffeln, Möhren, Paprika und Lauch zusammen mit Tomatenmark untermischen, kurz mitbraten. Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zufügen und Suppe zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trockenschütteln und alles bis auf die harten Stiele sowie einige Dillspitzen für die Deko fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen und trocknen, dann die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit wenig Zitronensaft beträufeln. Nach Ende der Garzeit, Fisch, 1 TL Zitronenschale sowie gehackten Dill zur Suppe fügen, Hitze reduzieren und in 7 Minuten garziehen lassen.

Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen und diese mit Salz, Pfeffer sowie übriger Zitronenschale und -saft abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Dillspitzen garnieren und servieren.

Simonetta Zieger am 21. Oktober 2024