

Wochenthema: Frühlingserwachen in der Küche
Otto Koch Freitag, 26. März 2010

Gemüsesuppe mit Zander und frischen Kräutern, Rezept für 2 Personen

Zutaten

50 g Zwiebeln
50 g Sellerie
50 g Karotten
50 g Lauch
50 g Petersilienwurzel
100 g Kartoffeln
750 ml Gemüsebrühe
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter
8 Pfefferkörner, zerstoßen
etwas Salz
200 g Zanderfilet
1 Bund Frühlingskräuter (Schnittlauch, Kerbel, Basilikum, Petersilie)

Zubereitung

Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf die Brühe und noch einen halben Liter Wasser mit den Gemüsewürfeln, den Kräutern, Pfeffer und Salz aufkochen und 15 Minuten sachte köcheln lassen. Das Zanderfilet entgräten und enthäuten. In Stücke schneiden. Die Fischstücke in die Gemüsesuppe geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kurz vor dem servieren die Kräuter in die Suppe geben und sofort auf Teller anrichten.

Pro Portion: 232 kcal / 971 kJ

14 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 8 g Fett