

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