


 Hauptspeise



# Fischsuppe

mit Schwertfisch und Garnelen

 25 min Zubereitungszeit

 35 min Kochzeit

 601 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

350 g Schwertfischfilet

1 Möhre

100 g Knollensellerie

0,50 Bund Frühlingszwiebeln

1 Fenchelknolle

1 Knoblauchzehe

0,50 Bund Petersilie

1 El Tomatenmark

50 ml Wermuth

100 ml Weißwein

200 g passierte Tomaten, Dose

400 ml Fischfond

1 Lorbeerblatt

150 g Garnelen

100 g Crème fraîche, Kräuter

1 Bio-Limette

2 El Pflanzenöl zum Braten

## Zubereitung

- 1** Möhre und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Fenchel putzen, Grün und Strunk entfernen, anschließend in kleine Scheiben oder Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden. Petersilie grob hacken.
- 2** In einem passenden Topf etwas Öl erhitzen. Möhren, Sellerie und Fenchel anbraten. Tomatenmark einrühren. Knoblauch hinzugeben. Mit Wermuth und Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten, Fischfond und Lorbeerblatt hinzugeben. Kurz aufkochen und 15 Min. leicht köcheln lassen.
- 3** Schwertfisch abwaschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen abwaschen, trocken tupfen. Limettenabrieb und -saft zur Sauce hinzugeben und erneut aufkochen lassen. Schwertfisch und Garnelen hinzugeben. Suppe weitere 10 Min. leicht köcheln lassen.
- 4** Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt rausnehmen. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Petersilie und Frühlingszwiebeln darüber streuen, je einen Esslöffel Crème fraîche auf die Suppe setzen und servieren.

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

## Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	277kJ /67kcal	2.515kJ /601kcal
Fett	3g	23g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	12g
Kohlenhydrate	3g	23g
davon Zucker	3g	21g
Eiweiß	6g	52g
Salz	1g	4g