

Gemüse-Fischsuppe

Zutaten:

500g gemischtes Fischfilet (Karpfen, Zander, Waller usw.)
1 rote Paprikaschote
150g Prinzess-Bohnen
150g Zuchinis
3 Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3 El. Öl ca. 1 Liter Fisch oder Fleischbrühe
1 Prise Safran
Salz je nach Geschmack
etwas Oregano und Thymian
weißer Pfeffer,
Petersilie und Dill.

Die geputzte Paprikaschote in dünne Streifen schneiden.

Die Bohnen waschen und halbieren.

Zucchini waschen und in dünne $\frac{1}{4}$ Scheiben schneiden.

Tomaten häuten, halbieren die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Zwiebel u. Knoblauch fein hacken.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten.

Dann das Gemüse zugeben und bei großer Hitze unter ständigem Rühren 2-4 Minuten anbraten.

Brühe zugießen und weitere 3 Minuten kochen.

Das Frischfleisch abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Diese mit dem Gewürzen in die Suppe geben und bei kleiner Hitze garen lassen.

Mit Pfeffer aus der Mühle vollenden. Gehackte Petersilie und Dill obenauf.