



3

## Fischsuppe mit Kabeljau



Zubereitungszeit  
30 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Karotte, Lauch und Kartoffel hinzufügen und 3 Minuten mitbraten. Die Brühe hinzufügen und aufkochen. 15 Minuten bei niedriger Hitze kochen. In den letzten 5 Minuten den Kabeljau mitkochen. Die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen.

## Zutaten

- ☐ 150-200 g Kabeljaufilet in Stücken
- ☐ 1 mittelgroße (50 g) festkochende Kartoffel in Würfeln
- ☐ 100 g Lauch in Stücken
- ☐ 100 g Karotte in Stücken
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 350 ml Fischbrühe
- ☐ 1 EL frische Petersilie, grob gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 327 kcal |
| Kohlenhydrate | 22 g     |
| Fett          | 11 g     |
| Eiweiß        | 30 g     |