



► FISCHSUPPE MIT „INGWER AUF KRÄUTERN“ TEE



ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN:

- 14 TL Tee „Ingwer auf Kräutern“ von Ronnefeldt
- 1 l kochendes Wasser
- 500 g versch. Fischstücke vom Goldbarsch, Kabeljau, Heilbutt, Rotzunge, etc.
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 geschälte Tomaten
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 TL Salz
- 1 Messerspitze geriebenen Ingwer

weißer Pfeffer aus der Mühle
Schnittlauchröllchen zum bestreuen

ZEIT: 40 min.

Den Tee mit kochendem Wasser überbrühen, 5 min. ziehen lassen danach abseihen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten und die Zucchini würfeln. Fischstücke, Zwiebelringe, Tomaten und Zucchini in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Mit Salz, Ingwer und Pfeffer würzen. Dann in den Topf mit dem Tee geben. Alles etwa 15 min. leicht wallen lassen, so dass die Fischstücke nicht zu weich werden.

Die Suppe abseihen, die Fischstücke von eventuellen Gräten befreien und zusammen mit dem Gemüse wieder in die Suppe geben. Nach Bedarf nachwürzen und in Suppentassen servieren. Mit reichlich Schnittlauch bestreuen.

Guten Appetit!