



Kleine Fisch-Gemüse-Suppe

ZUTATEN



Für 4 Personen

250 g Fischfilets

2 Esslöffel Fischsauce

1 Esslöffel Sojasauce

Zitronensaft einige Tropfen

Salz, Pfeffer

1 Liter Gemüsebouillon oder
Hühnerbouillon

1/2 Salatgurke

4 Frühlingszwiebeln

1/2 Bund Thai-Basilikum frisch, oder
Koriander, nach Belieben

10 Cherrytomaten

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren. 1

Person: Zutaten vierteln.

NÄHRWERT

Pro Portion

134 kKalorien

560 kJoule

12g Kohlenhydrate

15g Eiweiss

2g Fett

Erschienen in

1-2 | 2004, S. 40

ZUBEREITUNG

- 1** Den Fisch je nach Sorte in Würfel oder breite Streifen schneiden. Mit einigen Tropfen Fischsauce, Sojasauce und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
- 2** Die Bouillon aufkochen und mit dem Rest der Fisch- und Sojasauce abschmecken.
- 3** Gleichzeitig die Maiskölbchen wenn nötig rüsten. In die Bouillon geben und etwa 5 Minuten halb gar kochen.
- 4** Inzwischen die Salatgurke schälen, der Länge nach vierteln, entkernen und in schmale, etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün schräg in Streifen schneiden. Beides in die Bouillon geben und alles nochmals 3-4 Minuten leise kochen.
- 5** Cherrytomaten halbieren. Mit dem vorbereiteten Fisch in die leicht kochende Bouillon geben. Vom Feuer ziehen und zugedeckt je nach Sorte und Grösse 3-5 Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben die Suppe mit fein geschnittenem Basilikum oder Koriander bestreuen.