

# Tomaten-Fisch-Suppe



## Zutaten für 4 Personen

- 1 kleine Lauchstange
- 600 kg Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 300 g gemischte Fischfilets  
grätenfrei
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Kartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer,  
Paprika  
Kurkuma/Currypulver
- 5 Basilikumblätter
- 2 EL Crème fraîche

## Zubereitung

Die Lauchstange der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Einen kleinen Teil des Lauchs, zum späteren Dekorieren, in sehr feine Streifen schneiden und beiseitelegen.

Die Tomaten waschen und häuten: Dazu den Stielansatz entfernen und die Tomaten am oberen Ende kreuzweise einritzen. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen und nach ein paar Minuten die Haut abziehen. Die Tomaten in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten.

Die Fischfilets in Würfel schneiden, zu den Zwiebelwürfeln hinzufügen. Alles unter Rühren leicht dünsten.

Den Lauch und die Tomaten hinzufügen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Köcheln bringen.

Die geschälte, fein geriebene Kartoffel hinzufügen. Immer wieder umrühren, damit die Suppe nicht ansetzt.

Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken oder reiben. Die Suppe mit dem Knoblauch und den Gewürzen abschmecken und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Basilikumblätter waschen, fein hacken und zusammen mit der Crème fraîche unterrühren.

Vor dem Servieren die feinen Lauchstreifen auf der Suppe verteilen.

## Tipps

Dazu passt mit Käse oder Kräuterbutter überbackenes Brot.

Diese Suppe kann gut am Vortag zubereitet werden. Achten Sie nach dem Kochen auf schnelle ausreichende Kühlung. Beim Wiedererwärmen gut durcherhitzen.

## Angaben pro Portion

Energie	184 kcal
Fett	5,1 g
Kohlenhydrate	12,8 g
Eiweiß	20,7 g
Ballaststoffe	4,5 g