

## Fischsuppe „Caldo de Pescado“ (2 Portionen)

### Zutaten:

300 g mehligere Kartoffeln, geschält  
400 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)  
1 Knoblauchzehe, durchgepresst (nach Wunsch)  
2-3 Stangen Staudensellerie  
1 kleine Fenchelknolle  
320 g Fischfilet (Kabeljau, Dorsch, Seelachs)  
Zitronensaft  
Pfeffer  
gehackte Petersilie, alternativ: Italienische TK-Kräuter  
1 EL (15 g) Schmand, bis 24 % Fett

### Zubereitung:

- geschälte Kartoffeln in Würfel schneiden
  - Gemüse putzen und ebenfalls in Stücke schneiden
  - Selleriegrün hacken
  - Kartoffelwürfel in der Gemüsebrühe zum kochen bringen
  - restliches Gemüse zufügen und ca. 20 Minuten garen
- (wer die Suppe sämiger haben will, püriert die Hälfte und gibt zur Verfeinerung den Schmand hinzu)
- zwischenzeitlich den Fisch säubern, mit Zitronensaft säuern und 10 Minuten stehen lassen, trockenrumpfen, würfeln und etwas salzen
  - die Fischwürfel in den Topf dazugeben, einmal umrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen
  - mit Gewürzen, Selleriegrün und Petersilie oder italienischen Kräutern abrunden

### Pro Portion:

$\frac{1}{2}$  F, 2 E,  $\frac{3}{4}$  K, G, 15 GK

### Rezeptvariante:

Eine leckere Geschmacksvariante erhalten Sie, wenn Sie das Gemüse durch Tomaten, Paprika und Zucchini ersetzen!