



 40 Minuten

 Einfach

CREMIGE FISCHSUPPE MEDITERRAN MIT KIRCHERBSEN, CHORIZO UND SCHMAND

Fischsuppe einfach? Eine Prise Mittelmeer beschert dir unsere superleckere, cremige Fischsuppe mit Kohl, Kichererbsen, Chorizo und Schmand.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen und trocknen. Die Chorizo häuten und in dünne Scheiben schneiden.

SCHRITT 2

Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse heraustrennen und in kleine Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Den Kohl in Streifen teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Chorizo darin 3 Min. unter Rühren anbraten. Das Gemüse hinzufügen und weitere 3 Min. braten.

SCHRITT 3

Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und geschlossen 15 Min. köcheln lassen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen. Den Fisch in kleine Stücke teilen, in den Topf geben und warm ziehen lassen. Die Fischsuppe mediterran vor dem Servieren mit Schmand, Dill und Kresse anrichten.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2237/534

Fett (g): 44



Zutaten

4 Portionen

1 mittelgroße Schalotte

1 Knoblauchzehe

125 g Chorizo

6 bunte Mini Paprika

200 g Kirschtomaten

125 g Weißkohl (oder Spitzkohl)

1 EL Olivenöl

200 g Kichererbsen

1 Liter Gemüsebrühe

150 g Räucherfisch (z.B. Heilbutt oder Haddock)

250 g MILRAM frischer Schmand

4 EL Dill und Kresse zum servieren

Kohlenhydrate (g): 16

Eiweiß (g): 15