

# Schnelle italienische Fischsuppe

## Zuppa di pesce



### Zutaten für vier Personen:

300 g Kabeljau-Rückenfilet  
oder Rotbarsch  
1-2 Riesengarnelen (optional)  
1 mittelgroßer Zucchini  
1 Zwiebel  
2 Möhren  
4 Champignons  
1 Knoblauchzehe  
Cayenne-Pfeffer  
1 kleines Döschen Safranpulver  
Salz  
750 ml kräftige Gemüsebrühe  
2-3 TL Olivenöl  
Parmesankäse am Stück

1. Zucchini und geschälte  
Möhren in dünne Scheiben,  
abgezogene Zwiebel in  
Würfel schneiden, Champi-  
gnons putzen und vierteln.  
Alles in der Gemüsebrühe  
5 Minuten köcheln.

2. Mit Cayennepfeffer,  
einer Prise Safran, Salz  
und einer gepressten  
Knoblauchzehe würzen.

3. Aufkochen, den geputz-  
ten und mundgerecht  
geschnittenen Fisch sowie  
die ausgelöste und in  
Scheiben geschnittene  
Riesengarnele zugeben,  
weitere fünf Minuten  
köcheln lassen.

4. 2-3 TL Olivenöl unterrüh-  
ren.

5. Mit frisch geraspeltm  
Parmesan servieren.

### Hinweise:

Wenn man das Olivenöl  
weglässt, eignet sich diese  
Suppe auch als Diät. Dazu  
gibt es dann Baguette und  
Mineralwasser.

### Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20  
min, Suppen, Fisch,  
italienisch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter  
Stand 07.01.2024