

Leichte Fisch-Gemüsesuppe

1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 Stange	Lauch
4	Kartoffeln
2 kleine	Kohlrabi
3 Stangen	Staudensellerie
2	rote Paprikaschoten
150 g	Zuckerschoten oder TK Erbsen
2 EL	Olivenöl
150 ml	Weißwein
400 ml	Fischfond
1	Lorbeerblatt
1	Orange, Schale davon
2 TL	Majoran, getrocknet
5 Stiele	Petersilie
500 g	Kabeljaufilet
1 EL	Zitronensaft
½ TL	Chiliflocken
	Salz



Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
Lauch in dünne Ringe schneiden.
Kohlrabi und Kartoffeln klein würfeln.
Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden.
Paprikaschoten in ca. 3 cm lange Streifen schneiden.
Orangenschale abreiben,
Zuckerschoten schräg halbieren.

Öl in einem großen Topf erhitzen,
Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten,
Kartoffeln, Kohlrabi und Staudensellerie zugeben und kurz mitdünsten,
mit Weißwein ablöschen und diesen zur Hälfte verkochen lassen,
Fischfond und 400 ml Wasser angießen,
Paprikastreifen, Lorbeerblatt, Orangenschale und Majoran zugeben.
Alles etwa 7 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen Petersilie grob hacken,
Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Chiliflocken und Salz würzen.
Zuckerschoten (oder Erbsen) und Fisch in die Suppe geben, bei kleiner Hitze weitere 6-8 Minuten garen.

Suppe auf Suppenteller verteilen und mit Petersilie bestreut heiß servieren.