

Sommerliche Fisch-Minestrone

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 150 g Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 g Brokkoli
- 250 g Tomaten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 750 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 50 g Grüne-Erbsen- Nudeln
- alternativ: andere Hülsenfrüchte-Pasta
- 250 g Seelachsfilet
- 100 g (aus der Dose) weiße Bohnen
- 2 EL Basilikum-Blätter

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren, Sellerie und Brokkoli putzen und waschen beziehungsweise schälen. Möhren und Sellerie schräg in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Selleriegrün beiseitelegen. Brokkoli in Röschen teilen, Stiele schälen und klein würfeln. Tomaten waschen und grob schneiden, dabei Stielansätze entfernen.

Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im Öl etwa 2 Minuten andünsten. Möhren und Sellerie 2-3 Minuten mitdünsten. Tomatenmark und Kräuter dazugeben und kurz mitrösten. Salzen und pfeffern. Brühe, Tomaten und Brokkoli hinzufügen. Die Suppe aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Fisch zur Suppe geben und alles mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 4-5 Minuten garen.

Zum Servieren die Nudeln unter die Minestrone mischen, salzen und pfeffern. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit Basilikum und Selleriegrün bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen