

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Fischsuppe

1 1/2 l Gemüsebrühe

100 g Netto Zwiebel
50 g Netto Petersilienwurzel
70 g Netto Sellerie
180 g Netto Blumenkohlröschen
200 g Netto Broccoliröschen
100 g Netto Gelbe Rüben
100 g Netto Fenchel
100 g Netto Erbsen
70 g Netto Porree
70 g Netto Kohlrabi

400 g Netto Dorschfilet

geh. Petersilie
geh. Fenchelgrün

herstellen u. folgende
Gemüsesorten
kleingeschnitten hinzufügen:

Zuletzt
in Stücke geschnitten zufügen.
Gesamtgarzeit: 15 Min. bei
kleiner Hitze.
Mit
u.
bestreut servieren.

Gesamt: 700 kcal : 4 = 175 kcal