



Fisch-Brokkoli-Suppe

Fisch als leichte Eiweissquelle zusammen mit regenerierend wirkendem Gemüse ist eine super Kombination fürs Abendessen. Die in diesem Rezept aufgeführten Fische können einmal pro Woche ohne Bedenken konsumiert werden.

Regionaler Fisch findet bei uns viel zu selten den Weg auf den Teller. Gemäss der Umweltorganisation WWF kommen 90 Prozent des verzehrten Fisches aus dem Ausland. Am besten holt man sich den Fisch beim Fischhändler seines Vertrauens oder schnappt sich den WWF-Ratgeber für Fische und Meeresfrüchte.

Was bei diesem Menü auf keinen Fall fehlen darf, ist Dill mit seinen positiven gesundheitlichen Auswirkungen. Außerdem passt das Gewürz Galgant mit seinem leicht senfartigen Geschmack hervorragend zu jedem Fisch. Geröstete Pinienkerne oder Mandelsplitter runden das Ganze mit einer erdig-nussigen Note ab.

Zutaten

Für die Suppe

- 2 Frühlingszwiebeln oder Schalotten
- 1 Handvoll Dill oder Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Brokkoli
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Galgantpulver
- 4 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Kräutersalz
- 200 g Eglifilet (Flussbarsch), Dorsch, Felchen, Saibling, Regenbogenforelle, Dorade, europäischer Karpfen (aus nachhaltiger Fischerei bzw. Bioqualität)
- 100 ml Weisswein

Zum Garnieren

- 2–3 EL Pinienkerne oder Mandelsplitter
- etwas Dill oder Petersilie

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln oder Schalotten und die Kräuter klein schneiden, den Knoblauch durchpressen. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen zerteilen.
2. Einen Topf erhitzen. Das Olivenöl in den Topf geben und darin Zwiebeln und Knoblauch mit Galgant, Pfeffer und Salz leicht andünsten. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, dazugeben und leicht anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit 600 ml Wasser auffüllen. Dann den Brokkoli dazugeben und alles 30 Minuten kochen lassen. Abschmecken und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
3. Die Pinienkerne oder Mandelsplitter nach Wunsch in einem Topf ohne Öl leicht anrösten und gemeinsam mit Dill oder Petersilie als Garnitur verwenden.

«Essen, geniessen, gesund bleiben» , AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>