2A Fisch

# Blumenkohlsuppe mit Kabeljau

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. ½ EL Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Das Ras el Hanout hinzufügen und mitbraten. Dann den Blumenkohl hinzufügen und mit der Brühe ablöschen. Ca. 8 Minuten sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und den Kabeljau ca. 3-4 Minuten auf jeder Seite braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen und den Fisch dann in kleine Stücke schneiden. Die Blumenkohlsuppe mit dem Stabmixer auf die gewünschte Konsistenz pürieren. Die Fischstücke zur Suppe geben und sofort servieren.

## Zutaten

- [ ] 150-200 g Kabeljaufilet
- [ ] ¼ Blumenkohl (ca. 200 g) in Röschen
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] ½ TL Ras el Hanout
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 250 ml (Fisch-)Brühe
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Stabmixer

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **265 kcal** |
| Kohlenhydrate | **8 g** |
| Fett | **11 g** |
| Eiweiß | **30 g** |