



2A

Fisch

Paprikasuppe mit Lauch und Jakobsmuscheln



Zubereitungszeit
40 minuten



Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1 2 EL Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und die Paprikastücke ca. 2-3 Minuten braten. Knoblauch und Tomatenstücke hinzufügen und kurz mitbraten. Zwei EL der Mischung für die Garnitur beiseite stellen. Drei Viertel der Brühe hinzufügen und die Suppe aufkochen. Den Herd ausschalten und die Suppe mit dem Stabmixer auf die gewünschte Konsistenz pürieren. Evtl. noch etwas extra Brühe hinzufügen. Die Suppe noch mit Pfeffer und Salz sowie fein gehacktem Dill abschmecken.
- 2 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln ca. 2 Minuten pro Seite braten. Mit Pfeffer und Salz würzen und beiseite stellen. In der Zwischenzeit die Suppe aufwärmen. Das restliche Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen und den Lauch kurz anbraten. Die Suppe mit Lauch, Tomate und Paprika garnieren. Mit den Jakobsmuscheln und evtl. noch einem Zweig frischem Dill abschließen.
- 3 Achtung! Dies ist eine Vorspeise für besondere Anlässe und Feiertage.

Zutaten

- ☐ 8 Jakobsmuscheln
- ☐ 1 l Kräuterbrühe
- ☐ 5 Paprika (3 rote, 1 gelbe, 1 grüne) in Stücken
- ☐ 4 Tomaten in Stücken
- ☐ 1 Lauch in Stücken
- ☐ 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ☐ 3 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Butter
- ☐ Frischer Dill
- ☐ Pfeffer und Salz
- ☐ Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	257 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	14 g
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	16 g