

## Ostseefisch-Suppe mit Wurzelgemüse

### Man nehme

- 2 EL Rapsöl
- 1 Kohlrabi (100g), 2-3 Möhren (150g)
- 1 kleine Stange Porree (150g), 2 große Gemüsezwiebeln (100g), 1 kleine Knolle Sellerie (100g)
- 1 Glas Rote Bete (150g), 50g Tomatenmark
- 50g Räuchermakrele, 50g Matjesfilet
- 50g Räucherlachs, 300g Seelachsfilet
- 1 Bund frischen Dill
- Gemahlener Kümmel, Ingwer, Knoblauch,
- Thymian, 1 TL Paprika edelsüß, 2 TL Majoran
- Evtl. 2TL Tafelmeerrettich
- ½ Zitrone, 2 EL Sojasoße
- 1 TL (20g) Creme fraiche
- Für Fischbrühe: 3 Blätter Lorbeer, 10 Körner Piment, 10 Nelken, 1 EL Sojasoße

### Zubereitung

Fischbrühe kochen. Dazu die Gewürze für die Fischbrühe mit Wasser, dem Seelachsfilet und etwas geputzte, geschnittene(n) Möhre, Sellerie und Porree aufkochen und köcheln lassen bis die Brühe Geschmack bekommt. Das Gemüse, die Gewürze und den Fisch herausnehmen und beiseite stellen. Die Flüssigkeit im Topf lassen. Das restliche Gemüse putzen, schneiden und im Rapsöl 2-3min dünsten. Rote Bete extra stellen. Tomatenmark zum Gemüse geben und nochmals 3min schwitzen lassen. Mit der Fischbrühe (der Flüssigkeit im Topf) das Gemüse auffüllen, die anderen Gewürze hineingeben und ca. 8-10min köcheln lassen. Dann die restlichen Zutaten (Rote Bete, gehackter Dill, Gemüse aus der Brühe und der gesamte Fisch (geschnitten) ) hinzufügen und erneut 2-3min kochen lassen. Nachschmecken und mit 1 TL Creme fraiche pro Portion servieren.

### Tipps + Vorteile

- Mit einer Scheibe LOGI-Brot, oder Quarkbrötchen servieren
- Fisch ist ein sehr guter Eiweißlieferant, Makrele und Lachs liefern außerdem viele lebenswichtigen, entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren
- Das vielfältige Gemüse liefert viele Vitamine, Mineralstoffe und viele Ballaststoffe, die sättigen und für eine gute Verdauung wichtig sind.