



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31\*

\*Angaben nur bei Abweichung

ZUTATEN

- 40 g Öl und etwas mehr zum Einfetten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stängel Estragon, abgezupft
- 400 g Tomaten, geviertelt
- 500 g Wasser
- 150 g Weißwein
- 30 g Anisschnaps (z. B. Pernod)
- 60 g Frühlingszwiebeln, in Ringen (5 mm)
- 1½ TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- ½ TL Pfeffer und etwas mehr zum Würzen
- 1 Prise Zucker
- 500 g Kabeljaufilets, in mundgerechten Stücken
- 20–30 g Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Varoma-Behälter einfetten.
2. Schalotten, Knoblauch und Estragon in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Tomaten zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
5. Wasser, Wein, Anisschnaps, Frühlingszwiebeln, 1½ TL Salz, ½ TL Pfeffer und Zucker zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen, Fischstücke einwiegen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, Varoma verschließen und **18 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen.
6. Gegarten Fisch in eine Suppenschüssel geben, Suppe aus dem Mixtopf dazugeben, umrühren und heiß servieren.



Arbeitszeit:  
15 Min.



Gesamtzeit:  
35 Min.



6 Portionen



einfach



Pro Portion: Eiweiß 16 g  
Kohlenhydrate 5 g / Fett 8 g  
Brennwert 790 kJ/189 kcal