

# Pikantes Kohl-Paprikasüppchen mit gebratener Forelle



**Rezept:** 0027      **Liste:** 3.2. Suppe  
**Kategorie:**      Gemüse, Fisch,  
**Quelle:**            CookBack

## Rezeptbeschreibung

Die Forelle von der Haut lösen, in Stücke schneiden und mehlieren. Das Ei mit den gehackten Kürbiskernen verquirlen, die Forellenstücke hindurch ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Den Chinakohl und die Paprika würfeln, in Salz, Pfeffer, Sahne, Gemüsefond und dem fein gehackten Rosmarin kochen. Die Suppe pürieren, abschmecken und in einen tiefen Teller füllen, die Forellenfiletstücke darauf geben und mit Basilikum garnieren.

## Zutatenliste für 2 Personen

1 Chinakohl  
1 Forelle  
1 Tüte Kürbiskerne  
1 Bund Rosmarin frisch  
Mehl  
1 Ei  
300 ml Gemüsefond  
1 rote große Paprika  
Basilikum frisch  
Sahne  
Salz und Pfeffer