



Provenzalische Fischsuppe für 4 Personen

Zubereitung

Kochen Sie die gewürfelten Selleriestücke für 5 Minuten in viel Wasser, danach gießen Sie das Wasser ab. In der Zwischenzeit erhitzen Sie das PEM-Spray in einer großen Pfanne und dünsten die gehackte Zwiebel etwa 1 Minute an. Fügen Sie das andere Gemüse und die Tomatenstücke hinzu und kochen alles unter ständigem Rühren etwa 4 Minuten. Fügen Sie die Brühe hinzu und bringen Sie alles zum Kochen. Inzwischen schneiden Sie den Fisch in Stücke.

Drehen Sie die Temperatur runter und fügen Sie Fisch und Sellerie hinzu. Kochen Sie alles etwa 4 Minuten, bis der Fisch gar ist. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Verteilen Sie die Fischsuppe auf den Tellern. Servieren Sie das Gericht mit zwei Grissini.

Die HCG Diät kann im Webshop (www.Bio-Hcg.de) für €124,50 bestellt werden. Sie erhalten 24 Ampullen (jeden Tag 1 Ampulle), das Begleitbuch 'Leben im Gleichgewicht', HCG Diät Rezepte und Pipetten um Flüssigkeit aus der Ampulle zu extrahieren. Das alles in einer praktischen Tragetasche.