

Schnelle Fischsuppe

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten für 1-2 Portionen

- ✓ 1-2 Möhren
- ✓ ½ kleiner Blumenkohl (oder anderes Gemüse)
- ✓ 1 Tasse Kokosmilch
- ✓ 1 Scheibe Fisch nach Geschmack
- ✓ Shoju oder Tamari zum Abschmecken
- ✓ frische Kräuter

Zubereitung

1. Möhren und Blumenkohl putzen und in Stücke schneiden.
2. Im Dämpfsieb mit 2-3 Tassen Wasser garen.
3. Das fertige Gemüse rausnehmen und warmhalten.
4. Kokosmilch und Fisch in das Gemüse-Kochwasser geben und gar ziehen lassen (nicht kochen!). Salzen.
5. Mit Shoju oder Tamari und Zitronensaft abschmecken.
6. Mit Dill oder Schnittlauch oder Petersilie servieren.