

---

# Tilapia Pepper Soup

---



## Schwierigkeit

einfach



## Zubereitung

30 Minuten



## Kochzeit

30 Minuten



## Nährstoffe

hoch



---

## Zutaten

- 300 g Tilapiafilet
  - 1 Liter Wasser
  - 1-2 frische Chilischoten (nach Geschmack)
  - 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
  - 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
  - 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
  - 1 Esslöffel Gewürzmischung für Suppe (z. B. Pfeffer, Muskat)
  - 2 Esslöffel Pflanzenöl
  - Salz nach Geschmack
  - Frische Kräuter (z. B. Koriander oder Petersilie) zur Garnitur
-

---

# Tilapia Pepper Soup

---

## Zubereitung

1. Beginnen Sie damit, den Tilapia sorgfältig zu reinigen und in gleichmäßige Stücke zu schneiden. Die Chilischoten sollten je nach gewünschtem Schärfegrad entkernt und fein gehackt werden. Halten Sie auch die Frühlingszwiebeln bereit, da sie der Suppe einen frischen Geschmack und eine ansprechende Farbe verleihen werden.
2. Erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
3. Fügen Sie die gehackten Frühlingszwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch hinzu und braten Sie sie für 2 Minuten an.
4. Geben Sie das Wasser und die Gewürze in den Topf und bringen Sie die Mischung zum Kochen.
5. Fügen Sie die gehackten Chilischoten hinzu und lassen Sie die Suppe für etwa 10 Minuten köcheln.
6. Schließlich geben Sie die Tilapiastücke in die Suppe und lassen Sie diese für weitere 5-7 Minuten kochen, bis der Fisch zart und durchgegart ist.
7. Schmecken Sie die Suppe mit Salz ab und garnieren Sie sie mit frischen Kräutern.