

Fischsuppe mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Fischfilet (Kabeljau, Leng)
in kleine Portionen geschnitten
100 g Tiefseegarnelen

Zutaten für Fischsud:

1 große rohe Kartoffel
1 Glas (400 ml) Fischfond
1 Fenchelknolle
1/2 L Weißwein
1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
1 Lorbeerblatt, Thymian
3 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry
1 Messerspitze Safran,
2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Blatt Petersilie, gehacktes Fenchelgrün

Für die Gemüseeinlage:

100 g Kartoffeln in kleinen Würfeln
100 g Zucchini in kleinen Würfeln
100 g Tomaten, geschält und gewürfelt
100 g Karotten in kleinen Würfeln
2 EL Butter

Als Beilage :

Stangenweißbrot (Baguette),
4 Knoblauchzehen,

Zubereitung:

Zubereitung des Fischsudes :

Für die Fischsuppe mit Gemüse haben wir Kochbären zuerst den Fischsud zubereitet. In Olivenöl die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, grob gewürfelte Kartoffel, grob geschnittenen Fenchel anbraten und mit dem Fischfond, dem Weißwein und den Tomaten sowie den Gewürzen ca. 1/2 Std. köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Danach durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Die Teller vorwärmen. Dann die Gemüsewürfel (ohne Tomaten) in Butter anschwitzen und bissfest garen. Die Gemüseeinlage auf die Teller verteilen. Das Baguette schräg in 2 cm breite Scheiben schneiden und im Toaster scharf anrösten. Heiß mit den Knoblauchzehen abreiben.

Den Fischsud auf einem Rechaud am Tisch erhitzen, so dass er „zieht“. Mit einem Schaumlöffel die Fischfiletstücke portionsweise einlegen und herausheben, wenn die Stücke gar sind. Heißes Fischsud über die Gemüseeinlage gießen, Fischfiletstücke auflegen, gehackte Blatt Petersilie oder gehacktes Fenchelgrün darüber streuen und die getoasteten Baguette Scheiben dazu reichen.

