

Mediterrane Fischsuppe



Zutaten für 3-4 Personen:

Einlagen:

je 150 g Steinbeißer, Schellfisch, Lachs; 9 kleine Garnelen
50 g Karotte, 75 g Zucchini
125 g Champignons
Parmesan am Stück (optional)

Sud:

400 ml Fischfond
200 ml trockener Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
3 Lorbeerblätter
1/4 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
10 Pfeffer- und 5 Pimentkörner
1 Karotte, 1 Stück Lauch
1 Stück Sellerie, 30 g Fenchel
75 g Gemüsezwiebel
1 EL Olivenöl
1 kleines Stück rote Paprika
1 Frühlingszwiebel
1/3 einer Karotte
1 EL Tomatenmark
2 Tomaten, 1/2 Saftorange
1/4 TL Chilliflocken

1. Garnelen schonend auftauen, schälen und nachputzen, waschen. Fischfilets sorgfältig entgräten, waschen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Im Kühlschrank bereitlegen.
2. Karotte schälen und schräg in dünnere Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in dünnere Halbscheiben schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Weißwein auf etwa die Hälfte einreduzieren. Fischfond und Gemüsebrühe zugießen, aufkochen lassen. Karotte schälen, Lauch, Sellerie, Fenchel putzen, Knoblauch in Scheiben schneiden, alles mit den Gewürzen einlegen

und etwa 20 min ziehen lassen.

4. Inzwischen die Gemüsezwiebel würfeln, die Lauchzwiebeln putzen und in halbe Ringe schneiden, das Karottenstück sehr fein würfeln. Bei der roten Paprika die Haut abziehen und fein würfeln. Alles in einer beschichteten Pfanne mit einem EL Olivenöl bei milder Hitze anschwitzen.
5. Die Tomaten waschen und quer halbieren, mit der Schnittfläche nach unten einlegen. Nach einiger Zeit das Tomatenmark mit-schwitzen lassen, die Tomaten umdrehen. Alles mit etwas von dem Sud löschen und weiter sanft köcheln. Etwas später, wenn sich die Haut der Tomaten

abziehen lässt, diese mit einer Pinzette entfernen und das Fruchtfleisch teilen.

6. Den Sud abpassieren, mit der Masse aus der Pfanne vermengen. Aufkochen.

7. Zuerst die Karottenscheiben einlegen und etwa 5 min köcheln, dann die Zucchinischnitten und die Pilze und weitere 5 min köcheln.

8. Jetzt die Fischstückchen für etwa 6 min garen, nach 3 min auch die Garnelen für ca. 3 min ziehen lassen.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 60 min, Gesamtzeit ca. 4 h, Suppen, Fisch, Meeresfrüchte, Garnelen, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023