

Fischsuppe mit buntem Gemüse



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Fischfond

- 1,5 kg Fischkarkassen (Weißfl. Fisch)
- 2 mittlere Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Weißwein
- 100 ml Noilly Prat (Wermut)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 TL weißer Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter

Für die Suppeneinlage

- 2 mittlere Fenchel mit Grün
- 2 mittlere Karotten
- 4 Stangen Staudensellerie
- ½ Lauch
- 800 g gem. festfleischige Fischfilets (z. B. Kabeljau, Lachs, Seeteufel)

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 71 kcal
- 9 g Eiweiß
- 2 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde und 45 Minuten

Zubereitung

1. Für den Fond die Fischkarkassen wässern, bis das Wasser klar ist. Die gewässerten Karkassen in einen großen Topf geben, mit ca. 2 l Wasser bedecken und bei niedriger Hitze zum Kochen bringen, dabei den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.
2. Für die Einlage das Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden, dabei die Abschnitte für den Fond aufbewahren. Etwas Fenchelgrün und Staudenselleriegrün für die Deko beiseitelegen.
3. Für den Fond die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
4. Öl in einen Topf geben und Gemüseabschnitte darin anschwitzen. Mit Weißwein sowie Noilly Prat ablöschen. Das Ganze einmal aufkochen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken, dabei Stängel aufbewahren.
5. Gemüseabschnitte mit Reduktion, Petersilienstängel sowie Gewürzen zum Fischfond geben und ca. 60 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein feines Tuch oder Sieb abseihen.
6. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.
7. Den abgeseihten Fischfond aufkochen und mit Salz abschmecken, ggf. nochmal abschäumen. Das Gemüse in den Fond geben, einmal aufkochen lassen und Hitze sofort wieder herunterschalten. Fischwürfel dazugeben und bei sehr niedriger Hitze ca. 8 Minuten ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.
8. Die Einlage auf den Tellern verteilen. Mit Petersilie, Selleriegrün und Fenchelgrün garnieren. Den Fischfond nochmal aufkochen lassen und auf die Teller verteilen.



REISER RÄT

Sie können vor dem Servieren noch einen Schuss Anislikör in die Teller geben.

