

Schnelle Fischsuppe alla Vogelfamilie

2006-11-26 20:51:36



Schneller kann man eine Fischsuppe wohl nicht machen. Viel besser wahrscheinlich auch nicht, höchstens anders. Der harmonische Geschmack macht diese Suppe zum Familienessen. für 4 Personen (Hauptgericht) oder ca. 6 Personen (Vorsuppe):

250 g festes weißes Fischfilet
(z. B. pazifischer Steinbutt)
600 ml Fischfond (Glas oder Paste)
1 Möhre, 4 Cocktailtomaten
½ TL Fenchelsaat
(oder etwas frischer Fenchel)
8 bis 10 cm frischer Lauch
1 Schalotte, 1 kleine Knoblauchzehe
1 gehäufte EL Creme Fraiche
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Piment, 1 Lorbeerblatt
1 Msp. Safranfäden
1 Prise Cayenne-Pfeffer
½ Tasse frisch gehackte Petersilie
grobes Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
Olivenöl

1| Fischfilet abspülen, gut trocken tupfen und in mundgerechte aber nicht zu kleine Stücke schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Möhre schälen und auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch hacken. Falls frischer Fenchel verwendet wird, diesen in feine Streifen schneiden. Lauch (am besten ein Stück aus dem hellgrünen Teil) in feine Ringe schneiden.

2| In einem Suppentopf oder einen großen Kugelsauteuse 2 bis 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Safran und Fenchelsaat darin zwei Minuten anschwitzen. Möhre (und ggf. frischen Fenchel) sowie das Lorbeerblatt zugeben und weitere zwei Minuten anschwitzen. Mit Fond aufgießen, Piment und etwas Meersalz zugeben. Einmal aufkochen.

3| Hitze reduzieren und die Fischstücke sowie die halbierten Cocktailtomaten in den leise köchelnden Fond geben. Mit weißem Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Fisch in etwa 5 Minuten leise köchelnd gar ziehen lassen.

4| Hitzezufuhr stoppen. Suppe mit Meersalz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die gehackte Petersilie sowie eine großzügigen EL Creme Fraiche unterrühren. Fertig.



Vogels Küche

Schnelle Fischsuppe alla Vogelfamilie

Varianten:

Zusätzlich können einige küchenfertige Garnelen zusammen mit dem Fisch in den Fond gegeben werden.

Vor Zugabe des Fonds kann man das angeschwitze Gemüse zunächst mit einem Schuss Weißwein ablöschen.