

Klare Fischsuppe mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

1 Meeräsche und 1 Babysteinbutt von je etwa 500 g

200 g gekochte , geschälte Garnelenschwänze

Für die Brühe je 100 g Lauch, Möhren und Stangensellerie, 1 TL Salz, einige Pfefferkörner,
1 Bund glatte Petersilie, ¼ l trockener Weißwein, außerdem 20 g Butter, 1 EL sehr fein gehackte
Zwiebeln, 200 g Blumenkohlröschen, je 100 g Möhren, Stangensellerie und tiefgefrorene Erbsen,
1 EL gehackte Petersilie, einige gehackte Estragonblättchen.

Die Fische ausnehmen und waschen. Die Meeräsche schuppen, die Flossen abschneiden, Kopf und Schwanz abtrennen und den Fisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Steinbutt filetieren. Alle Fischreste in einen großen Topf geben und 10 Min. wässern.

Dann mit 1 ½ l frischem Wasser erhitzen. Das Gemüse vorbereiten und in Stücke bzw. Stifte schneiden. Zusammen mit dem Salz, den Pfefferkörnern und der Petersilie zu den Fischresten geben. Einmal aufkochen, dann 10 Min. ziehen lassen. Den Wein zugießen und weitere 10 Min. ziehen lassen. Die Fischbrühe durch ein feines Haarsieb gießen.

In den Kochtopf zurückgeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sie auf etwa 1 l reduziert ist. Die Butter in einem Topf schmelzen und die gehackte Zwiebel darin anschwitzen lassen. Die Blumenkohlröschen, die gestiftelten Möhren und den in Stifte geschnittenen Stangensellerie sowie die Erbsen zugeben, 2-3 Min. andünsten.

Jetzt die Hälfte der Fischbrühe angießen und die vorbereiteten Fischstücke einlegen. Die Garnelen zufügen und alles bei schwacher Hitze 6-8 Min. ziehen lassen.
Die gehackten Kräuter darüber streuen, mit der restlichen Fischbrühe auffüllen.
Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Guten Appetit!