Fischsuppe (4Personen)

selbstgemachter Fischfond (kann auch als Konzentrat gekauft werden)

2 kg Gräte mit Fischresten von Süsswasser- oder Meerfischen, ohne Köpfe und Kiemen mit verschiedenem Saisongemüse, fein geschnitten (Rüebli, Lauch, Sellerie, Zwiebel, usw.), 1 Lorbeerblatt, etwas Öl (z.B. Oliven-, Erdnussöl) in einer Pfanne mit ½ l Weisswein und 2 l Wasser 20 Minuten aufköcheln.

Alles durch ein Tuch passieren . Den Fond für die Suppe verwenden.

Wenn der Fond als Konzentrat gekauft wird mit Wasser (2 l) und Weisswein (1/2 l) anrichten…

Fischsuppe

1 Zwiebel, 2 Fenchel, 2 Tomaten, 1 Sellerie, 1 Lauch (alles klein geschnitte) mit 6 geschnittenen (Scheiben) Knoblauchzehen im Olivenöl anziehen. Safran und Paprika zugeben. Den Fischfond dazu schütten und alles aufköcheln.

Die in Würfel geschnittenen Fischstücke (z.B. Seeteufelfilet, Pangasiusfilet, Lachstranchen, oder je nach Angebot und Budget, usw.) mit Mehl bestäuben und im Olivenöl anbraten. Wenn das Gemüse knackig ist, die Fischstücke plus einige Crevetten (2 – 3 pro Portion) zugeben und leicht 5 Minuten ziehen lassen,, nicht mehr kochen.

In die Suppentassen etwas Cognac und viele Kräuter geben. Mit der Fischsuppe auffüllen und sofort servieren.