Rezept

Einfache Fischsuppe

Ein Rezept von Einfache Fischsuppe, am 29.04.2024

Zutaten

- **1** getrocknete rote Paprikaschote
- **1** Möhre
- **1** Knoblauchzehe
- **400 ml** Fischfond (aus dem Glas)
- **1** kleine Scheibe altbackenes Weißbrot (etwa 30 g)
- Pfeffer
- **1** kleine Stange Lauch
- **1** Zwiebel
- **400 g** weißer Seefisch (z. B. Seehecht, Seelachs oder Kabeljau)
- **4 EL** Olivenöl
- **1** Tomate
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote in warmem Wasser einweichen. Den Lauch putzen, mit dem zarten Grün klein schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Möhre putzen, schälen und klein schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und klein hacken.

2. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Den Fond und 400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Fischstücke darin bei schwacher Hitze 7-8 Min. ziehen lassen.

3. Inzwischen das Öl in einem zweiten Topf erhitzen. Das Brot darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. von beiden Seiten goldbraun rösten, herausnehmen und in den Mörser geben. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Lauch in das Öl geben und darin bei mittlerer Hitze 5 Min. unter Rühren braten. Die Tomate waschen, klein schneiden und hinzufügen. Die Fischbrühe durch ein Sieb angießen und zum Kochen bringen. (Die Fischstücke beiseite stellen.)

4. Die eingeweichte Paprikaschote grob zerkleinern und im Mörser mit dem gerösteten Brot und je ¼ TL Salz und Pfeffer fein zerstampfen. 3-4 EL Fischbrühe aus dem Topf dazugeben, damit daraus eine feine Paste wird. Die Würzpaste unter die Suppe mischen und bei mittlerer Hitze weitere 10 Min. kochen lassen.

5. Die Suppe nach Belieben pürieren und wieder erhitzen. Die Fischstücke einlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze noch 2-3 Min. ziehen lassen.