Rezept

Tomaten-Fisch-Suppe mit Muscheln

Ein Rezept von Tomaten-Fisch-Suppe mit Muscheln, am 28.04.2024

Zutaten

600 g	frische Miesmuscheln
	Lachs
1	Zitrone
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
	1-2 TL getrockneter Oregano
	je 150 g Filet von Scholle
	Heilbutt und Kabeljau oder Schellfisch
	Salz
2	Zwiebeln
750 g	Tomaten
1 l	Gemüsebrühe
1 Bund	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Muscheln in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich waschen, bereits geöffnete wegwerfen. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Fisch leicht salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und 30 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Tomaten hinzufügen und leicht andünsten. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Suppe zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.

4. Die Muscheln in die kochende Suppe geben, aufkochen lassen. Den Fisch dazugeben und 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Geschlossene Muscheln herausnehmen und wegwerfen, sie sind ungenießbar. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen hacken. Die Suppe mit Petersilienblättchen servieren.