

Rezept

Fisch-Reis-Zitronensuppe

Ein Rezept von Fisch-Reis-Zitronensuppe, am 18.04.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 Schalotte | 1 Stange Staudensellerie (nach Belieben) |
| 1 Möhre (nach Belieben) | ½ Bund Petersilie |
| 300 g Kabeljaufilet | 3 - 4 EL Olivenöl |
| 1 ¼ l Gemüsebrühe | 125 g Risottoreis (z. B. Arborio) |
| 2 Eier (L) | 1 Eigelb (L) |
| 3 - 4 EL Zitronensaft | Meersalz |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 - 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Sellerie und Möhre - falls man beides verwendet - waschen und putzen oder schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Schalotte mit Sellerie oder Möhre (falls verwendet) bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und den Reis einrieseln lassen. Dann zugedeckt köcheln lassen, bis die Reiskörner noch gut Biss haben (15 - 17 Min.). Nun die Hitze reduzieren, die Fischstücke zur Suppe geben und noch 4 - 5 Min. mitgaren lassen.
3. Die Eier und das Eigelb in einer kleinen Schüssel aufschlagen und mit dem Zitronensaft verrühren. 1 Schöpfkelle heiße Suppe sehr langsam einrühren, die Eier dürfen dabei nicht stocken (das kann schnell passieren, wenn zu viel der heißen Suppe auf einmal dazugegeben wird). Nun die Suppe vom Herd ziehen und die Eiemischung langsam unter Rühren in die Suppe gießen. Ab diesem Zeitpunkt darf die Suppe nicht mehr kochen.
4. Die Petersilie unter die Suppe rühren (ein bisschen was fürs Finish zurückbehalten), mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Suppenteller verteilen, mit der zurückbehaltenen Petersilie bestreuen und noch das übrige Olivenöl darüberträufeln. Servieren.