

Rezept

Fischsuppe mit Aioli-Dip

Ein Rezept von Fischsuppe mit Aioli-Dip, am 28.09.2023

Zutaten

900 g gemischte TK-Fischfilets (z. B. Dorade, Wildlachs, Kablejau)	400 g TK-Seemuscheln (roh; mit Schale)
Salz	250 g TK-Garnelen (roh; geschält)
1 Ei (Größe M)	Pfeffer
1/2 TL Salz	1 Eigelb (Größe M)
1 EL Zitronensaft	1 Prise Zucker
75 ml Olivenöl	100 ml Öl
1 Fenchelknolle	2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Möhren
4 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
800 ml Fischfond (Glas)	2 Lorbeerblätter
500 g kleine reife Tomaten	750 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
	1 Pck. TK-Dill (50 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Fischfilets, Muscheln und Garnelen 1-2 Std. bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Alles kalt waschen und trocken tupfen. Fischfilets schräg in 3 cm große Stücke schneiden, salzen und pfeffern.
2. Für den Dip Ei und Eigelb, Salz, Zucker und Zitronensaft cremig aufschlagen. Öl unter ständigem Weiterschlagen im dünnen Strahl einlaufen lassen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und unterrühren. Dip kalt stellen.
3. Für die Suppe den Fenchel putzen, waschen und würfeln. Möhren schälen, in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Weiße und hellgrüne Teile getrennt schräg in 1,5 cm große Stücke schneiden.
4. Fenchel, Möhren und das Weiße der Frühlingszwiebeln im heißen Öl 3 Min. dünsten. Thymian und Lorbeer waschen und dazugeben. Fond und Brühe angießen, aufkochen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen.
5. Inzwischen die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Mit Fischfilets, Garnelen, Muscheln, Frühlingszwiebelgrün und Dill in den Sud geben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 5-7 Min. ziehen lassen. Suppe salzen, pfeffern und mit dem Dip servieren.