

Rezept

Fischsuppe mit sonnengereiften Tomaten

Ein Rezept von Fischsuppe mit sonnengereiften Tomaten, am 02.11.2024

Zutaten

500 g ungeschälte rohe Garnelen	1,7 kg sonnengereifte Tomaten
6 Knoblauchzehen	4 Frühlingszwiebeln
6 EL Olivenöl	2 Doraden (vom Fischhändler filetieren lassen, die Karkassen aber auch mitnehmen)
1 Schuss Grappa	1/2 l Weißwein
300 g gemischte weiße Fischfilets (z. B. Kabeljau, Lengfisch)	2 Möhren
1 Kapern (in Salz)	1 kleine rote Peperoni
200 g Tintenfischringe	1 Bund wilder Fenchel (ersatzweise normales Fenchelgrün)
Pfeffer aus der Mühle	Salz
8 küchenfertige Sardellen	neutrales Öl zum Frittieren
1 Handvoll Basilikumblättchen zum Garnieren	100 g Mehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen schälen und die Köpfe entfernen, Köpfe und Schalen nicht wegwerfen. Die Garnelen am Rücken längs einschneiden und die Därme entfernen. Tomaten waschen und knapp zwei Drittel davon grob schneiden, den Rest klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln dunkles Grün und die Wurzeln abschneiden. Die Zwiebeln waschen und grob zerteilen.
2. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Darin Knoblauch andünsten, Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Köpfe und Schalen der Garnelen und die Karkassen der Doraden dazugeben und bei starker Hitze kräftig anrösten. Die grob geschnittenen Tomaten dazugeben, anschmoren und mit dem Grappa ablöschen. Weißwein und gut 800 ml Wasser dazugießen, alles bei geringer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.
3. Den Fischsud durch ein feines Sieb abseihen und auffangen, Karkassen gut ausdrücken. Den Fischsud erneut auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. auf fast die Hälfte einkochen lassen.
4. Die Doraden- und weißen Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Die Kapern in einem Sieb abbrausen. Fenchel abbrausen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Alles mit Tomatenwürfeln, Garnelen und Tintenfischringen zum Sud geben, bei geringer Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe warm halten.

5. Inzwischen Öl zum Frittieren erhitzen. Sardellen trocken tupfen und im Mehl wenden, dann im Öl in 3-4 Min. knusprig frittieren. Suppe auf Teller verteilen. Frittierte Fische auf die Suppe legen und mit Basilikumblättchen garnieren. Mit Weißbrot und einer Knoblauchmayonnaise (aus 2 Eigelben, 150 ml Olivenöl und 4 durchgepressten Knoblauchzehen gerührt) servieren.