

Rezept

Fischtopf

Ein Rezept von Fischtopf, am 28.04.2024

Zutaten

je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter
1 Stange Lauch	1 Stange Staudensellerie
1 Möhre	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	1 sehr reife Fleischtomate
1 kg gemischte ganze Mittelmeerfische	250 g rohe Garnelen in der Schale
1 TL Fenchelsamen	4 EL Olivenöl
1/4 l trockener Weißwein	1 Stück Bio-Zitronenschale
Salz	Pfeffer
2 TL Tomatenmark	12 Scheiben Weißbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Kräuter und Lorbeer waschen und trocken schütteln. Basilikum und einen Teil Petersilienblätter abzupfen und beiseitelegen, den Rest mit den Stielen grob hacken. Die Gemüse waschen oder schälen, putzen und fein schneiden. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Tomate waschen und würfeln. Die Fische waschen und von den Kiemen befreien. Fische mit den Gräten in grobe Stücke schneiden. Die Garnelen waschen und aus den Schalen lösen, beiseitelegen.
2. Gemüse, Kräuter, Zwiebel, Knoblauch und Fenchelsamen in 2 EL Öl andünsten. Fische und Garnelenschalen kurz mitbraten, mit dem Wein ablöschen und diesen bei starker Hitze fast verdampfen lassen. Mit 1 1/2 l Wasser auffüllen. Tomate, Kräuterzweige, Lorbeer und Zitronenschale dazugeben, alles leicht salzen und pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Std. garen.
3. Das Fischfleisch aus der Suppe fischen und ganz klein hacken. Die Suppe durch ein Spitzsieb gießen, die festen Bestandteile dabei ausdrücken. Suppe wieder in den Topf geben, Fischfleisch untermischen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken. Die restlichen Kräuter hacken. Garnelen längs halbieren, in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. braten. Übrigen Knoblauch schälen. Das Brot rösten und mit dem Knoblauch einreiben. In tiefe Teller legen, mit der Suppe aufgießen und mit Garnelen und Kräutern garnieren.