

Rezept

Italienische Fischsuppe

Ein Rezept von Italienische Fischsuppe, am 16.09.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 600 g gemischte Fische (welche, spielt keine große Rolle, aber aus dem Meer sollten sie sein. Fische am besten im Geschäft filetieren lassen. Sonst Filets nehmen.) | 100 g rohe geschälte Garnelen |
| 1 Bund Petersilie | 250 g Venusmuscheln (oder 100-150 g Tintenfisch) |
| 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g) | 3 Knoblauchzehen |
| 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g) | 1 getrockneter Peperoncino |
| 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g) | 1 EL Olivenöl |
| 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g) | 3/8 l Fischfond (aus dem Glas) |
| 4 große Scheiben Weißbrot | Salz |
| 4 große Scheiben Weißbrot | |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Fische in ungefähr 4 cm große Stücke schneiden. Garnelen ganz lassen. Muscheln waschen. Die, die sich beim Waschen nicht geschlossen haben, wegwerfen.
2. Zwei der Knoblauchzehen schälen. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch, Petersilie und Peperoncino ganz fein hacken und mischen. Tomaten in der Dose mit dem Messer klein schneiden.
3. Olivenöl im großen Topf warm machen. Knoblauchmischung darin verrühren. Tomaten, Wein und Fischfond dazuschütten, offen 15 Minuten köcheln lassen.
4. Muscheln in den Topf geben, einmal kräftig aufkochen lassen. Zugedeckt 5 Minuten garen. Die Muscheln, die sich nicht öffnen, rausfischen. Jetzt Fisch und Garnelen in den Topf, Hitze klein stellen, Deckel drauf und alles 6-8 Minuten ziehen lassen.
5. Inzwischen Brotscheiben im Toaster oder im Backofen bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) rösten. Übrigen Knoblauch schälen, Brotscheiben damit einreiben. Brotscheiben halbieren, in tiefe Teller legen. Fischsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Brotscheiben schöpfen.