

Rezept

Ligurischer Fischeintopf mit Basilikumpesto

Ein Rezept von Ligurischer Fischeintopf mit Basilikumpesto, am 07.05.2024

Zutaten

800 g kleine Mittelmeerfische (z. B. Rotbarbe, Dorade; vom Händler filetieren lassen, Gräten mitnehmen)	1/2 Stange Lauch
	1 Knolle Fenchel
	2 Stangen Staudensellerie
1 Bund Petersilie	100 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
100 ml trockener Weißwein	Salz
1 EL getrocknete Pilze (z. B. Steinpilze oder Morcheln)	1 EL Fenchelsamen
	ca. 12 Miesmuscheln
100 g Datteltomaten	Pfeffer
125 g Weißbrot	3 EL Basilikumpesto (fertig gekauft oder selbst gemacht)
2-3 EL Olivenöl (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Für den Fischfond die Gräten mit kaltem Wasser abbrausen. Den Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Fenchel und Sellerie putzen und waschen. Das Gemüse in Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Das Gemüse mit den Fischgräten, Wermut, Wein und 1 l kaltem Wasser in einem Topf langsam zum Kochen bringen und leicht salzen. Petersilie, Pilze und Fenchelsamen dazugeben und alles bei kleiner Hitze etwa 30 Min. ziehen lassen, dabei öfter den Schaum entfernen.
2. Die Miesmuscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten, geöffnete Muscheln wegwerfen. Ein Nudelsieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen (oder ein feines Sieb verwenden). Den Fischfond durch das Sieb in einen zweiten Topf gießen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, mit den Muscheln in den Fischfond geben und 3-4 Min. kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Muscheln, die sich nicht öffnen, aussortieren. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, in die Suppe geben und bei kleinster Hitze gar ziehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Weißbrot in unregelmäßige 1-2 cm große Stücke zupfen und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Pesto nach Belieben mit Olivenöl verrühren, sodass es fast flüssig ist. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Pesto garnieren und mit den Croûtons bestreuen.