

Mediterraner Fischtopf

Für 2 Personen

200 g Rotbarschfilet	200 g Lachsfilet	2 Riesen-Garnelen
4 Scheiben Ciabatta	250 g Blattspinat, frisch	200 g Tomaten, stückig
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 TL Zucker	250 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat putzen und von den Stielen befreien. Die Basilikumblätter abzupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne abgedeckt erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Anschließend mit den Tomaten ablöschen und mit je einem Teelöffel Salz und Zucker sowie mit etwas Pfeffer würzen und abgedeckt aufkochen lassen. Das Ganze mit dem Fond aufgießen, den Spinat dazugeben und auf kleiner Flamme abgedeckt köcheln lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Riesen-Garnelen von den Köpfen, der Schale und den Därmen befreien. Den Fisch und die Riesen-Garnelen ebenfalls dazugeben und etwa zehn Minuten bei geringer Hitze ziehen - aber nicht mehr kochen - lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Basilikumblätter abzupfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und einige Scheiben Ciabattabrot darin rösten. Die Mediterrane Fischsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit Basilikum und dem Ciabatta garnieren und servieren.

Petra Hermann am 06. September 2010