

Scharfe Suppe mit Seelachs und Kokos-Raspeln

Für 2 Personen

250 g Seelachsfilet	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 grüne Paprikaschote	1 Möhre	200 ml Fischfond
2 TL flüssiger Honig	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Currypulver
75 g Kokosraspeln	1 Msp. Cayennepfeffer	4 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Möhre schälen und ebenfalls klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin braten lassen und das Ganze mit Currypulver bestäuben. Die Kokosraspeln, bis auf zwei Esslöffel und den Cayennepfeffer dazugeben und ebenfalls eine Minute mitbraten. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und mitdünsten. Abschließend 450 Milliliter Wasser und den Fischfond dazu gießen, die Suppe mit Salz und Honig abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Den Fisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Suppe fein pürieren und anschließend durch ein feines Sieb wieder zurück in den Topf geben. Die Suppe nochmals aufkochen lassen, die Fischstücke hinzugeben und alles etwa fünf Minuten gar ziehen lassen. Anschließend die Suppe nochmals abschmecken und die Petersilie unterrühren. Zwei Esslöffel Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Kokosraspeln garnieren.

Marco Nolde am 30. November 2010