

Mediterrane Fischsuppe mit Safran-Mayonnaise, Baguette

Für zwei Personen

Für die Fischsuppe:

1 Kabeljaufilet 150 g	1 Rotbarschfilet 150 g	1 Seeteufelfilet 150 g
Rotbarsch 150 g	Seeteufel 150 g	5 Riesengarnelen
2 Jakobsmuscheln	700 ml Fischfond	3 Tomaten
2 Karotten	1 Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel
150 g Kartoffeln	3 Schalotten	4 Knoblauchzehen
1 Orange, Zesten	2 EL Tomatenmark	1 Vanilleschote
3 Gewürznelken	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	2 Lorbeerblätter
$\frac{1}{2}$ TL Safran	2 EL Tomatenmark	1 TL getrocknetes Basilikum
$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette	2 EL trockener Wermuth	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Origan	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für das Brot:

Für die Safran-Mayonnaise:	200 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
10 Safranfäden	2 Eier, Eigelb	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
$\frac{1}{4}$ TL Piment-d'Espelette	1 Zitrone, Saft	Salz

Für die Fischsuppe: Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Safran in 2 EL warmen Wasser einlegen. In eine Pfanne Öl geben und erst die Zwiebeln kurz anbraten, danach das Gemüse hinzufügen und anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und weiter anbraten. Mit dem Wermuth ablöschen und den Fond angießen. Die restlichen Kräuter und Gewürze hinzugeben und das Ganze auf niedriger Hitze für 20 Minuten köcheln. Anschließend die Lorbeerblätter, den Thymianzweig sowie den Rosmarinzweig aus der Suppe entfernen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren um eine cremige Suppe zu bekommen. In der Suppe die Orangenscheiben einlegen. Mit Salz, einer Prise Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Fischfilets sowie die Meeresfrüchte waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Mit Salz und etwas Origan würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl, 1 Vanilleschote und je einem Zweig Rosmarin und Thymian und 1 Knoblauchzehe kurz anbraten. Orangenscheiben aus der Suppe entfernen.

Für das Brot: Das Brot in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Brotscheiben in einer vorgeheizten Pfanne ohne Öl etwa 2 Minuten von beiden Seiten rösten.

Für die Safran-Mayonnaise: Das Eigelb mit einer Prise Salz, Senf und etwas Zitronensaft in einer tiefen Schüssel verrühren und den in etwas Wasser eingelegten Safran dazugeben. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Zitronensaft, Piment d'Espelette und Knoblauch hinzugeben. Das Öl in einem dünnen Strahl angießen und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Hälfte der Fischfilets und Meeresfrüchte in einen vorgewärmten tiefen Teller platzieren, mit der Fischsuppe aufgießen und mit den restlichen Fischfilets und Meeresfrüchten garnieren.

Dazu geröstetes Baguette reichen und mit der Safran-Mayonnaise servieren.

Anastasia Varsami am 11. Juli 2017