

Fisch-Suppe griechisch

Für 6 Portionen

1.5 kg Fischfilets	1.5 Stk Zitronen	300 g Kartoffeln, festk.
150 g Möhren	3 Zwiebeln, mittelgroß	250 g Tomaten, geschält
2 Stg Staudensellerie	1 Knoblauchzehe	0.5 Bund Petersilie
7 EL Olivenöl	1 Stk Lorbeerblatt	1.5 l Wasser
2 Prise Salz	2 Prisen Pfeffer, schwarz	200 g Garnelen

Die Fischfilets unter fließend kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann in etwas größere Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zitronen halbieren, den Saft auspressen und 3 EL davon über den Fisch träufeln. Die Schüssel danach abdecken und den Fisch etwa 20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Währenddessen die Kartoffeln sowie die Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Nun den Sellerie putzen, gegebenenfalls entfädeln und waschen. Die Stangen in feine Scheiben schneiden und das Grün fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln darin unter Wenden kurz anbraten. Danach die Tomaten mit dem unter Wenden kurz anbraten. Danach die Tomaten mit dem Saft dazugeben und grob zerdrücken. Zuletzt den Sellerie, den Knoblauch die Petersilie und das Lorbeerblatt dazugeben.

Anschließend das Wasser angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zugedeckt 30 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

Dann den Fisch mit der Marinade hinzufügen und alles weitere 15 Minuten zugedeckt garen. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen.

Zuletzt die Garnelen in die Suppe geben, alles kurz aufkochen lassen und die Fischsuppe 3-4 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer sowie dem restlichen Zitronensaft abschmecken und mit dem Selleriegrün bestreuen.

Tipps:

Am besten schmeckt die Suppe, wenn sie mit drei oder vier verschiedenen Fischarten zubereitet wird. Gut geeignet sind Fische mit festem, weißem Fleisch wie Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Steinbutt, Seezunge, Dorade oder Wolfsbarsch.

Für einen intensiveren Geschmack die jeweiligen Fische mit ihren Gräten marinieren und zur Suppe geben. Danach erst entgräten und das Fleisch zuletzt in die Suppe geben. Oder die Gräten und andere Fischabschnitte erst 20 Minuten in Wasser kochen, dann in ein Sieb abgießen und die Brühe für die Suppe verwenden.

Wer neben den Garnelen noch mehr Meeresfrüchte in seiner Suppe haben möchte, gibt in den letzten Minuten noch ein paar Mies- oder Venusmuscheln - mit oder ohne Schale - in die Suppe.

NN am 11. September 2024