

Mediterrane Fischsuppe

Für 2 Portionen

300 g Fischfilet (Dorsch, Lachs)	34 EL Zitronensaft	1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe	2 Möhren	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 Tomate	2 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Dinkelmehl	50 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	300 ml passierte Tomaten	Meersalz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	1 Hand Dill
4 Sch. Roggenbaguette		

Fischfilets abspülen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und in den Kühlschrank stellen.

Schalotte, Knoblauchzehe schälen und hacken. Möhren putzen, schälen und würfeln. Zucchini, Tomate putzen, waschen und in Würfel schneiden.

Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Möhren, Zucchini, Tomate und Tomatenmark zugeben und weitere 5 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz andünsten und mit Weißwein ablöschen. Brühe, Tomatenpassata, Rosmarinnadeln, Lorbeer, Paprikapulver zugeben und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Anschließend Fisch zugeben, vorsichtig unterheben und 10 Minuten gar ziehen lassen. Suppe mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

Fischsuppe auf zwei Schalen verteilen, mit Dill bestreuen, mit Öl beträufeln und mit Baguette servieren.

NN am 04. Dezember 2024