

Bioleks: Schnelle Fisch-Suppe

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-schnelle-fisch-suppe

Zutaten:

- 800g Fischfilet, z. B. Rotbarsch, Kabeljau oder andere festkochende Fische
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Orange, unbehandelt
- 3 Gläser Fischfond à 400ml
- 1/8 Liter trockener Weißwein
- 5-6 EL Olivenöl
- 1/2 TL Fenchelsamen, ersatzweise 1 TL Pastis
- 1 Lorbeerblatt
- 5-10 Fäden Safran
- Salz
- Pfeffer
- 1 Baguette

Zubereitung:

Möhren, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in einem Topf in heißem Olivenöl unter Rühren ca. 10 Minuten dünsten. Fischfond und Wein dazugießen. Fenchelsamen, Lorbeerblatt und Safran zugeben. Von der Orange ein Stück Schale, ca. 2x4cm groß, dünn abschälen und zur Suppe geben. Alles ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 100°C vorheizen und darin das in Scheiben geschnittene Baguette leicht anrösten, eher trocknen. Die Brotscheiben mit halbierten Knoblauchzehen einreiben.

Das Fischfilet in 3x3cm große Würfel schneiden und in die Suppe rühren. Den Fisch nur 3-4 Minuten ziehen lassen.

In Suppen-Teller das Knoblauchbrot legen und mit Fisch-Suppe auffüllen. Heiß mit Rouille/Aioli servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 1.5.1995

Prominenter Gast: Marlène Charell