Fischsuppe auf andalusische Art

Ausländische Küche » Spanische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 1/2 Zucchini
- » 2 Tomate(n)
- » 100g Wirsingkohl
- » 1/2 Bd. Suppengrün
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 EL Öl
- » 1 EL Tomatenmark
- » 100ml Rotwein
- » 400ml Fischfond
- » 50ml Tomatensaft
- » Salz & Pfeffer
- » Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 TL Kräuter (italienische)
- » 100g Rotbarschfilet(s)
- » 50g Lachsfilet(s)
- » 2 EL Reis
- » 70g Muschelnudeln

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten abbrausen, putzen und achteln. Den Wirsing putzen, in breite Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Das Suppengrün abbrausen, putzen und zerkleinern. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Gemüse und Suppengrün darin andünsten. Tomatenmark einrühren.

3. Rotwein, Fischfond und Tomatensaft angießen. Die Suppe kurz aufkochen und bei geringer Hitze ca. 5min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzig abschmecken. Die Kräuter unterrühren.

4. Die Fischfilets abbrausen, trockentupfen und evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Die Filets nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln, danach in mundgerechte Würfel teilen. Zusammen mit dem Reis und den Muschelnudeln in die Suppe geben. Etwa 5min ziehen lassen.

5. Die Fischsuppe nach Wunsch mit buntem Pfeffer bestreuen und mit Kräutern garnieren. Dazu schmeckt der auch im Rezept verwendete Rotwein.

Tipp: Spanischen Rotwein El Cortez von Languth verwenden.

Nährwerte: 170kcal/E14g/F7g/KH9g pro Portion

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke