Fischsuppe mit Zandernocken

Fisch-Gerichte » Zander-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 200g Zanderfilet
» 1/2 Bd. Dill
» Salz & Pfeffer
» 150ml Schlagsahne
» 1 Bd. Suppengrün
» 2 Schalotte(n)
» 1EL Butter/Margarine
» 800ml Fischfond

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Das Zanderfilet kalt abbrausen. Das Fischfilet grob würfeln und kurz anfrosten, pürieren. Die Masse durch ein feines Sieb streichen.

2. Dill abbrausen und trockenschütteln. Die Fähnchen abzupfen, hacken und unter die Fischfarce ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne halb steif schlagen und unterheben. Mit Hilfe von zwei angefeuchteten Teelöffeln kleine Nocken abstechen, auf ein mit Frischhaltefolie ausgelegtes Tablett setzen. In den Kühlschrank stellen.

3. Suppengrün waschen, schälen bzw. putzen. Möhre in Scheiben, Sellerie sowie Porree in Streifen schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln, in Butter anbraten. Gemüse zufügen, kurz mitdünsten.

4. Fond angießen, aufkochen, ca. 10min garen. Evtl. nachwürzen. Die Nocken in leicht siedendem Salzwasser in etwa 6min gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Suppe auf vier Tellern verteilen und jeweils 2-3 Nocken hineingeben.

Nährwerte: 220kcal/E13g/F17g/KH6g pro Portion

angelegt am: 21.07.2003 Rezept-Nr: 508

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