

Fischsuppe mit Tomaten

Bei der Herstellung von Fischsuppen sollte man festfleischige Sorten (Lachs, Lotte, Goldbarsch, Waller, Steinbeisser) verwenden, da diese nicht so schnell zerfallen. Wichtig ist außerdem, daß die Fischsuppe nicht aufkocht wenn der Fisch darin ist, da dieser sonst trocken und zäh wird. Die Mengenangaben beziehen sich auf 4 Personen

Zutaten:

800 g festfleischige Fischfilets
¼ L Weißwein, 200 g Sahne
1 große Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Eßl. Olivenöl
1 große Dose geschälte Tomaten mit Saft (800g)
1 L Fischfond
2 Lorbeerblätter
1 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
½ Bund Dill

- Zubereitung

Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Tomaten samt Saft dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Fischfond, Wein, Lorbeerblätter und Thymian unterrühren. Die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. ziehen lassen.