

Fisch-Suppe mit Gemüse

Für 2 Personen:

150 g Lachs-Filet (TK)	150 g Wolfsbarsch-Filet (TK)	350 g gemischtes Gemüse (TK)
Zitronen-Saft	4 Garnelen	600 ml Gemüse-Brühe
100 ml Wein-Reduktion	60 g Bacon	1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz	Meersalz	Arrabiata
2 EL Schmand	glatte Petersilie	

Nachdem der Fisch etwas aufgetaut ist lässt sich die Haut leicht abziehen.

Danach den Fisch in Würfel schneiden und mit Zitronen-Saft beträufeln.

Die Garnelen schälen, in Stücke schneiden und mit Zitronen-Saft würzen.

Das Gemüse während des Auftauens in etwa gleichgroße Stücke schneiden. Dies gilt insbesondere für den Blumenkohl und den Brokkoli.

Die Zwiebel und den Bacon würfeln.

In einer Pfanne den Bacon in Butterschmalz anbraten und die Zwiebeln hinzugeben.

Nun das Gemüse hinzufügen und andünsten.

Die Gemüse-Brühe mit den Garnelen-Schalen aufkochen; danach die Schalen entfernen die Wein-Reduktion hinzugießen, den Pfannen-Inhalt, das Gemüse hinzufügen und kurz köcheln lassen.

Am Ende Fisch- und Garnelen-Würfel unterheben.

Wenn es wieder köchelt mit Meersalz und Arrabiata abschmecken.

Beim Servieren auf jeden gefüllten Teller einen guten Esslöffel Schmand geben und mit Petersilie bestreuen. Natürlich lassen sich auch andere Fisch-Sorten verwenden.

NN am 13. November 2021