

Fischsuppe mit Schwertfisch und Garnelen

Für 2 Portionen

350 g Schwertfischfilet	1 Möhre	100 g Knollensellerie
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	1 Fenchelknolle	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Petersilie	1 El Tomatenmark	50 ml Wermuth
100 ml Weißwein	200 g passierte Tomaten, Dose	400 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt	150 g Garnelen	100 g Crème-fraîche
Kräuter	1 Bio-Limette	2 El Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Möhre und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Fenchel putzen, Grün und Strunk entfernen, anschließend in kleine Scheiben oder Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden. Petersilie grob hacken.

In einem passenden Topf etwas Öl erhitzen. Möhren, Sellerie und Fenchel anbraten. Tomatenmark einrühren. Knoblauch hinzugeben. Mit Wermuth und Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten, Fischfond und Lorbeerblatt hinzugeben. Kurz aufkochen und 15 Min. leicht köcheln lassen.

Schwertfisch abwaschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen abwaschen, trocken tupfen.

Limettenabrieb und -saft zur Sauce hinzugeben und erneut aufkochen lassen. Schwertfisch und Garnelen hinzugeben.

Suppe weitere 10 Min. leicht köcheln lassen.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt rausnehmen. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Petersilie und Frühlingszwiebeln darüber streuen, je einen Esslöffel Crème fraîche auf die Suppe setzen und servieren.

NN am 08. April 2025