

Fischeintopf (oder Fischsuppe mit ordentlich was drin!)

Zutaten für 7-8 Personen:

Was brauche ich:

2 große Zwiebeln

2-3 Stangen Lauch (Porree)

1 Knolle Fenchel (wahlweise 1/3 Stangensellerie)

3-4 Karotten

2 gelbe oder rote Paprika

1,5-2 kg Fisch (z.B. Lachsfilet, Kabeljaufilet, Seeteufel, im Grunde gehen alle Sorten aus deren Filet man ca. 2,5x2,5 cm große Würfel schneiden kann. Außerdem sind Scampi, Muscheln oder Pulpo und Kalmar geeignet - ganz nach Vorliebe)

2 kleine Dosen gestückelte Tomaten



Gewürze:

Thymian, Lorbeer, Oregano, Safran, (diese 4 gehen auch getrocknet)

1 Bund Petersilie, 6-8 Knoblauchzehen,

2 Orangen (eine für Abrieb, eine für die Deko)

1 Flasche Weißwein

Zucker, Salz und Pfeffer

Olivenöl

Fischfond (gibts in Spanien, Italien und Frankreich in Form von Brühwürfeln!/Bissl schummeln is erlaubt)

Ans Werk....

Zwiebeln schälen und halbieren und aus den Hälften "elfenhaarfeine" halbe Ringe schneiden (lassen 😊).

Olivenöl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln anschmoren, 3-4 Lorbeerblätter und einen gehäuften Esslöffel Thymian dazugeben.

Den Lauch in dünne Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Den Fenchel halbieren und auch in dünne Streifen schneiden und die Hälfte davon dazugeben. Gelegentlich umrühren.

Wein öffnen, ein Glas für den Koch und ein Glas zum Ablöschen 😊.

Die Dosentomaten öffnen und mit einem gehäuften Esslöffel Zucker dazugeben.

Einen gestrichenen Esslöffel Oregano dazu. Das Ganze jetzt bei nicht zu viel Temperatur köcheln lassen. Die Zutaten, die jetzt im Topf sind, sollen ganz weichgekocht werden, für den Biss sorgen die Sachen, die noch kommen! In einem zweiten Topf einen Liter Fischfond zum Kochen bringen und zu dem köchelnden Gemüse geben.

Karotten schälen, der Länge nach halbieren und ca. 4mm dicke (halbe) Scheiben schneiden.

Den Paprika säubern und in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden.

Den Fisch in ca. 2,5x2,5 cm große Stücke schneiden. Falls Garnelen oder Scampi dabei sind, gegebenenfalls schälen und oder entdarmen.

Knoblauch schälen und kleinhacken, 1 Bund Petersilie ebenfalls kleinhacken.

Die verschiedenen Fische in eine Schüssel geben, den Saft einer Orange, den Knoblauch und 3/4 der Petersilie dazugeben.

Wenn die Zwiebeln, der Lauch und der Fenchel ganz zart gedünstet sind, den restlichen halben Fenchel, die Karotten und den Paprika dazu geben. Köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach ca. 10 min die Fische dazu und kurz köcheln lassen. Dann Hitze aus und einfach 5-10 min ziehen lassen.

Dann auf Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und Orangenabrieb darüber geben und mit Orangenscheiben garnieren.

Dazu knuspriges Weißbrot reichen, eventuell noch eine Aioli (wer nicht abnehmen muss).

Dann den Fisch in den Sud, noch mal kurz aufköcheln lassen und dann Flamme aus und etwa 6-7 Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren noch mit etwas fein gehacktem Dill bestreuen, mit Dillzweig und einer Zitronenspalte garnieren. Dazu schmecken knuspriges Weißbrot und Aioli.

Mit weniger Zutaten auch hervorragend als Vorspeise geeignet!

Super einfach - Super lecker

Guten Appetit

Euer Jörg

