

Fisch Suppen

Fisch Suppen	1
Aalsuppe	3
Afrikanischer Fischeintopf	4
Andalusischer Nudeltopf	5
Austernsuppe	6
Blumenkohlsuppe Lachs Klößchen 1 Ei.....	6
Bohnen Fisch Eintopf, geräucherten	7
Bohnensuppe mit Miesmuscheln	8
Provenzalische Fischsuppe	8
Bouillabaisse á la Seimetz, Fisch,	10
Bunter Fischtopf	11
Büsumer Fischsuppe	12
Chinesische Pfannengemüse Hühnersuppe , Riesengarnelen.....	12
Schottische Fischsuppe	13
Curry - Fisch - Topf.....	14
Curry Fischsuppe I	14
Curry Fischsuppe II	15
Curry-Suppe mit Seeteufel.....	16
Currysuppe mit Fischeinlage.....	16
Erbsensuppe mit Garnelen	17
Fenchel-Terrine mit Scampi und Cocktailsauce 1 Eiweiß.....	18
Feurige Garnelensuppe, Tom Yam Gung	20
Fisch Gemüse Suppe	20
Fisch-Gemüse-Topf	21
Fisch-Kartoffelsuppe.....	22
Fischbällchensuppe	23
Fischeintopf aus Genua- Buridda,.....	24
Fischeintopf mit Tofu.....	24
Fischertopf.....	25
Fischertopf, Rotbarsch + Speck	26
Fischsuppe aus Bergen 3 Eigelb	27
Fischsuppe I.....	28
Fischsuppe II	29
Fischsuppe III 2 Eigelb	29
Fischsuppe IV 2 Eigelb.....	30
Fischsuppe mit Alioli.....	31
Fischsuppe mit Ananas	32
Fischsuppe mit Habenero - Chillis	33
Fischsuppe mit Klösschen 1 Eigelb	34
Fischsuppe mit Noilly Prat	35
Fischsuppe mit Zucchini, Kabeljaufilet	36
Fischsuppe V 2 Eigelb.....	37
Fischsuppe VI.....	38
Fischsuppe VII.....	39
Fischsuppe, Schweizer	39

Fischterrinerne 1 Eiweiß	40
Fischtopf.....	42
Fischtopf mit Kartoffeln (Calderade, Kamerun)	42
Forellensüppchen 5 Eigelb.....	43
Forellensüppchen 1 Ei + 1 Eiweiß.....	43
Garnelensuppe I	44
Garnelensuppe II	45
Garnelensuppe Siam	46
Gefüllte Auberginen mit Couscous und Thunfisch	46
Gemischter Fischtopf.....	47
Gemüse Fisch Suppe	48
Gemüsesuppe mit Schinken und Krabben	49
Graupensuppe mit Mies Muscheln	50
Gurkensuppe, Graved Lachs.....	50
Gurkensuppe, Lachs + Krabben.....	51
Gurkensuppe, Lachs + Krabben.....	51
Irokesische Fischsuppe.....	52
Kabeljau Garnelen Suppe.....	53
Kabeljau-Terrine mit Brokkoli 1 Eiweiß.....	53
Kalte Gurkensuppe mit Dill und Räucherlachs.....	54
Kalte Melonensuppe, Fischfond.....	55
Kaltes Süppchen aus Gurkendreierlei mit Lachstatar	55
Karpfensuppe vom Balaton	56
Kartoffel-Krabben-Suppe 1 Eigelb	57
Kartoffelcremesuppe mit Nordseekrabben	58
Kartoffelsuppe mit Lachs.....	59
Kartoffelsuppen, Tiefseekrabben.....	59
Katalanische Fischsuppe	60
Kichererbsensuppe, Räucherspeck, + Sardellen	61
Kieler Fischsuppe	62
Klare Fischsuppe.....	62
Kokos Fisch Suppe	63
Kräuterschaumsuppe mit Zandernocken 1 Ei	64
Lachs Crevetten Suppe mit Gemüse.....	65
Lachs Kartoffel Suppe.....	66
Lachs und Hecht Terrine	67
Lachs Wantan Suppe.....	68
Lachs, Käse-Blumenkohl-Suppe	69
Lachsschaumsuppe mit Räucherlachs	70
Lachsterrine auf Frischkäse	70
Eintopf zur Weinlese, Tintenfisch + Schwein.....	71
Marjas Lachssuppe.....	72
Marseiller Fischsuppe	73
Mediterrane Fischsuppe	75
Meerrettichsuppe mit Senfgurken und gebratenem Karpfen.....	76
Mexikanischer Fischtopf.....	77
Muschel- und Abalonensuppe	77
Muschelcremesuppe 2 Eigelb	78

Muschelsuppe.....	79
Ninos Meeresfrüchtesuppe	80
Paprikacremesuppe, geräucherter Lachs	81
Pikante Fischsuppe.....	82
Gesammelt von Renate1 CK + Hans60, 11.03.2005	82
Sauerampfersuppe mit Räucherforelle 2 Ei + 2 Eigelb.....	83
Saure Garnelensuppe	83
scharfe Fischsuppe (Sierra Leone).....	84
Schiffer-Eintopf	85
Schnelle Fischsuppe	86
Spargelcremesuppe mit Krabben, 2 Eigelb	87
Spinatsuppe mit Krabben.....	87
Spinatsuppe mit Parmesanravioli, Sardelle.....	88
Spreewälder Fischtopf	88
Steckrübenrahmsuppe, Fischfilet + o. Mettwurst.....	89
Suppe von frischen Erbsen mit Lachsroulade	90
Thai-Suppe, Shrimps.....	90
Tomaten- Consommé mit Forellen Klösschen 1 Ei	91
Tomatensuppe, Sardellenfilet	92
Zander Terrine	93
Zucchini Schaumsuppe mit Kaviar.....	94
Zuppa Di Telline	95
PS.....	96

Aalsuppe

Zutaten für 6 Portionen

2 Stück Aal, kleine, je 250 g

1 Knochen (Schinkenknochen mit Fleischresten)

1 Zwiebel(n)

1 Bund Suppengrün

1 Liter Fleischbrühe

250 g Sellerie

300 g Möhre(n)

1 Stange/n Lauch

300 g Erbsen

400 g Obst (Backobst), gemischt

Essig

1 TL Majoran

125 ml Wein, weiß

Zucker

Salbei

Petersilie

Rosmarin

Thymian

ZUBEREITUNG

Den Schinkenknochen etwa 10 Minuten in einem Topf mit ausreichend Wasser bedeckt kochen.

Das geputzte und in grobe Würfel geschnittene Suppengrün, die abgezogene ganze Zwiebel und die Fleischbrühe dazugeben und etwa 1 Stunde kochen lassen.

Knochen, Suppengrün und Zwiebel aus der Suppe nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und kleingeschnitten wieder in die Suppe geben. Suppengrün und Zwiebel wegwerfen!

Die Suppe über Nacht kalt werden lassen und das Fett abschöpfen. Nun das übrige Gemüse putzen und in Stücke schneiden und die Erbsen enthülsen.

Das Backobst im Wasser quellen lassen. Das Gemüse und Backobst in die Suppe geben und 20 Minuten kochen lassen. Mit Essig und Zucker süß-sauer abschmecken und mit den frischen Kräutern würzen. Schließlich die Aale gut waschen, in Stücke schneiden, im Weißwein und 1/8 Liter Wasser etwa 10 Minuten garen. Dann die Aalstücke häuten, entgräten und zusammen mit dem Kochfond in die Suppe geben.

17.3.03 Kruemmel CK

Afrikanischer Fischeintopf

Für 4 Person

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Pro Person: 390 kcal, 9 g Fett, 21 %, 47 g KH

120 g Langkornreis,
Salz

500 g Rotbarschfilet

400 g in der Schale gekochte Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 frische Chilischoten

8 Tomaten,

1 EL Öl

je 1 TL gem. Kurkuma und Cayennepfeffer

1 TL Zucker

400 ml Gemüsebrühe

100 g TK-Erbsen,

Pfeffer

Reis nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abtropfen lassen. Fischfilet in 2 cm, dicke Stücke schneiden, Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und sehr fein hacken. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen). Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. In einem großen Topf Zwiebeln, Knoblauch, Chili im heißen Öl braten, bis die Zwiebeln glasig sind, dann Kurkuma, Zucker und Cayennepfeffer dazugeben und mitbraten. Reis, Kartoffeln, Tomaten und Erbsen in den Topf geben, Brühe dazugießen und alles zugedeckt ca. 15 Min kochen. Zuletzt die Fischstücke dazugeben und noch 3 Min köcheln lassen.

Andalusischer Nudeltopf

Zutaten für Portionen

1 Zehe/n Knoblauch
100 g Sellerie
250 g Bohnen, grüne
300 g Romanesco
300 g Wirsing
1 Möhre(n)
2 EL Öl (Olivenöl)
125 ml Wein, weiß
400 ml Fischfond
500 ml Brühe
250 g Nudeln (Eiernudeln)

400 g Fischfilet (Rotbarsch, Merluza)

100 g Garnele(n), geschälte

200 g Kirschtomate(n)

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und hacken. Alles Gemüse putzen und klein schneiden. Alles in Öl andünsten und mit Wein, Fond und Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 min köcheln. Vorbereiteten Fisch zerteilen und mit den Garnelen circa 5 Min. vor Schluss in den Eintopf geben. Die ebenfalls vorgegarten Nudeln darin erhitzen und alles nach Geschmack würzen. Guten Appetit!

30.7.03 Pepperstrom CK

Austernsuppe

Portion: 4

24 Geöffnete Austern

50 g Butter
300 ml Milch
30 g Maismehl
400 ml Fischfond
; Salz
; Schwarzer Pfeffer

Die Indianer an der Nordküste der Vereinigten Staaten lebten in einem Meeresfrüchte-Paradies, angesichts dessen so mancher heutige Gourmet verzückt die Augen verdrehen würde...

Die Austern mit dem Saft aus der Schale nehmen, zusammen mit der Butter in einen Topf geben. Etwas Milch mit dem Maismehl vermischen, diese Mischung in die restliche Milch geben, Fischfond zugeben und das Ganze in den Topf mit den Austern geben.

Die Suppe ganz leicht erwärmen, unter gelegentlichem Umrühren ungefähr 25 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohlsuppe Lachs Klößchen 1 Ei

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Kopf Blumenkohl (ca. 500 g),
Salz
1 Topf Kerbel
275 g Lachsfilet
einige Spritzer Zitronensaft
1 Ei (Größe M)
30 g Butter / Margarine/Margarine
2 Ei Mehl
100 g Schlagsahne
weißer Pfeffer
nach Belieben Zitrone und Kerbelblättchen zum Garnieren

1. Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen. In 1/2 Liter kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

2. Kerbelblättchen fein hacken. Fisch fein würfeln. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Kerbel zufügen und pürieren. Das Ei trennen. Eiweiß unter die Fischfarce rühren. Daraus mit 2 Teelöffeln ca. 16 Klößchen formen. In leicht siedendem Salzwasser 3-5 Minuten gar ziehen lassen.

3. Blumenkohl, bis auf einige Röschen, im Kochwasser pürieren. Fett und Mehl verkneten und in die Suppe rühren. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen. Sahne und Eigelb verquirlen, in die heiße Suppe ~ gießen. Nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnt das Eigelb. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lachsklößchen und Blumenkohlröschen in der Suppe erwärmen. Nach Belieben mit Zitronenscheibe und Kerbelblättchen garniert servieren.

Zusatz Info

Zubereitungszeit 35 Minuten

Pro Portion 350 kcal/1 470 kJ

Eiweiß 19 g

Fett 25 g

Kohlenhydrate 8 g

Fit.

Blumenkohl stärkt das Immunsystem mit Vitamin C

Extra:

Klöße schmecken auch mit Seelachs oder Zander
Tina Nr. 9/03

Bohnen Fisch Eintopf, geräucherten

4 Pers

400 g Kidneybohnen, o. rote Bohnen

1 Stange Lauch, in Ringe

4 Tomaten, gewürfelt

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

2 EL Tomatenmark

1/2 TL Pfefferpaste

250 g Geräucherter Fisch

Palmöl

Bohnen über Nacht wässern

Am nächsten Tag in reichlich Wasser 1 h garen

Überschüssiges Wasser abschütten

Von Lauch bis Pfefferpaste dazu geben
Etwas Öl zugießen. + ca 30 min dünsten.
Den Fisch in Mundgerechte Stücke teilen, + 10 min vor Ende der Garzeit,
dazu geben.
Mit Salz abschmecken + heiß servieren

Bohnensuppe mit Miesmuscheln

100 g rote Bohnenkerne

500 g Miesmuscheln

1/2 l Weißwein

1/4 l Fischfond

1 Schalotte, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst

200 g Tomaten

2 Zweige Basilikum, fein geschnitten

1 Ei Petersilie, fein geschnitten

1 TL Speisestärke

Pfeffer, Salz

Olivenöl zum Anbraten

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann in leicht gesalzenem Wasser mindestens 1 Stunde weich kochen. Die Tomaten entkernen und fein würfeln.

Schalotten in einem großen Topf mit Olivenöl glasig dünsten, Knoblauch zugeben und mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Die geputzten und gewaschenen Muscheln zugeben und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten gut durchkochen. Mit einem Schaumlöffel die Muscheln herausnehmen und bis auf vier Stück pulen. Dann die gepulsten Muscheln wieder in die Suppe geben, die Tomatenwürfel und die weichen Bohnen zugeben. Mit der Speisestärke die Suppe binden und kurz aufkochen lassen. Petersilie und Basilikum zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Suppe anrichten und die Muscheln in der Schale zur Dekoration obenauf geben.

Bouillabaisse (mit Rouille und Pesto)

Provenzalische Fischsuppe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (gemischte Seefischfilets)

n. B. Garnele(n), Muscheln, etc.

200 g Kartoffeln, halbfest kochend
2 Möhre(n)
½ Porree
¼ Knollensellerie
4 Tomate(n)
3 Schalotte(n), gewürfelt
2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
1 Liter Gemüsebrühe
etwas Safran
3 Blatt Salbei
2 Bund Basilikum
½ Bund Petersilie, glatte
Öl (Olivenöl)
1 Pfefferschote
4 EL Semmelbrösel
4 EL Fischbrühe
25 g Pinienkerne
50 g Parmesan
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Suppe: Den Fisch waschen, in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Karotten, Sellerie und Lauch putzen und fein würfeln. Die Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten, die Brühe angießen und Safran untermischen. Alles zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel zugeben, nach 10 Minuten Meeresfrüchte, Karotten, Sellerie und Lauch. Weitere 5-10 Minuten kochen und dann Tomaten, Basilikum, Salbei und Petersilie untermischen. Kurz aufkochen, den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Nach Belieben Baguette dazureichen. Rouille: Knoblauchzehen schälen, in einen Mörser geben und Pfefferschote hinzufügen. Fein zerstoßen. In Fischbrühe eingeweichte Semmelbrösel, 1 Messerspitze im Mörser zerstoßene Safranfäden und 10 EL Olivenöl unter ständigem Rühren nach und nach zu der Paste hinzufügen, bis eine gleichmäßige mayonnaiseartige Sauce entsteht. Wenn sie zu dick ist, eventuell mit etwas Fischbrühe verdünnen.

Pesto: Das Olivenöl mit Basilikum, Knoblauch und Salz pürieren, oder in einem Mörser fein zerstampfen. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten, zum Pesto geben und ebenfalls fein pürieren. Zum Schluss den Parmesan fein raspeln und unter das Pesto rühren. 3 EL heißes Wasser hinzufügen und das Pesto auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.

10.7.03 Sz1966 CK

Bouillabaisse á la Seimetz, Fisch,

Suppenbasis:

- 1 Knurrhahn
- 1 kleiner Petersfisch
- 2 Merlan
- 8 Langustinen
- 2 Rotbarben
- 1 geschälte Zwiebel
- 1 Stange Lauch (nur das Weiße)
- 1 kleine Sellerieknolle
- ca. 2 L Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 1 TL Koriander ganz
- 2 Sternanis
- 1 TL weißer Pfeffer ganz
- 2-3 Petersilien-, Dill- oder Estragonstängel
- 1 TL grobes Salz
- Pfeffer weiß, Salz

Einlage:

- 2 Kartoffeln (festkochend)
- 4 Schalotten
- 1 Stange Lauch (nur das Weiße)
- 1 Knolle Fenchel
- 2 Tomaten (blanchiert und gehäutet)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Blattpetersilie
- 5 g Safran
- 100 ml Olivenöl,
- 50 ml Wermut
- 20 ml Portwein
- 1 TL Pastis
- Baguette-Brot, Olivenöl

Knurrhahn, Petersfisch, Merlan filetieren, Langustinenschwänze aus der Schale brechen, Rotbarben schuppen und filetieren. Die Filets beiseite stellen. Gräten und Abschnitte grob zerkleinern und waschen. Karkassen mit dem grob gewürfelten Gemüse (3 x 3 cm) in einen Edelstahltopf geben und mit Wasser gerade so bedecken. Bei voller Hitze bis zum Kochpunkt erhitzen. Nicht kochen! Fond

falls nötig abschäumen. Gewürze zufügen. 20 ? 25 Min. unter dem Kochpunkt ziehen lassen. Danach sofort sehr vorsichtig durch ein Tuch passieren (Nicht gießen ? nur schöpfen!)

Für die Einlage Schalotten, Lauch, Fenchel, Tomaten, Knoblauch und Kartoffeln in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erwärmen. Schalotten darin ohne Farbe dünsten. Gewürfeltes Gemüse zufügen. Mit Wermut und Portwein ablöschen.

Die Fischfilets in moderate Größe schneiden (etwa 5x5 cm) leicht salzen und pfeffern. Auf das Gemüse legen. Vorsichtig mit dem Fond übergießen. Thymianzweig und Safran hinzufügen und ca. 10 Minuten sanft pochieren.

In einer Pfanne Olivenöl erwärmen, Baguette in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in das Öl geben. Von beiden Seiten rösten. Später auf einem Küchentrepp trocknen.

Suppe mit wenig (nur einige Tropfen) Pastis und Gewürzen und der grob geschnittenen Blattpetersilie abschmecken.

Fische aus dem Fond nehmen. In einen tiefen Teller das Gemüse anrichten. Fischfilets fächerartig darauf platzieren. Brühe angießen. Brot als Chip in die Mitte stecken.

Bunter Fischtopf

750 g Fischfilet,
Zitronensaft,
4 El Butter,
1 Zwiebel,
1 Stange Lauch,
1 klein/e Sellerieknolle,
5 Karotten,
750 g grüne Bohnen oder Rosenkohl,
5 Kartoffeln,
Petersilie,
Salz,
Pfeffer

Die Fischfilets säubern, mit Zitronensaft säuern und beiseite stellen. Gemüse putzen und in Würfel bzw. Rädchen schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Rädchen schneiden. Die fein geschnittene Zwiebel in Butter andünsten und das Gemüse dazugeben.

Nach 10 Minuten mit 2 Tassen heißem Wasser ablöschen und salzen. 20 Minuten köcheln lassen. Die Fischfilets darauf legen und 15 Minuten mitdämpfen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Büsumer Fischsuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe
250 g Möhre(n)
250 g Kartoffeln, festkochende.

500 g Fischfilet, (Rotbarsch, Seelachs)

250 g Champignons

150 g Krabben - Fleisch

2 Zwiebel(n)
1 Zitrone(n)
1 Lorbeerblätter
½ TL Thymian
125 g Crème fraiche oder Sahne
Dill

ZUBEREITUNG

Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln würfeln und mit den Gewürzen in der Brühe ca. 20 Minuten garen.

Den Fisch säubern, in kleine Stückchen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Champignons in Scheiben schneiden. Fisch und Pilze 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Brühe geben und nur noch bei kleiner Hitze ziehen lassen. Die Krabben hinzufügen und mit dem restlichen Zitronensaft und dem Creme fraiche vorsichtig verrühren und abschmecken. Mit Dill betreuen.

22.10.03 Kochmarie CK

Chinesische Pfannengemüse Hühnersuppe , Riesengarnelen

4 Personen

350 g Hähnchenbrust

2 l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

25 g Mu-Err-Pilze
100 g Mie-Nudeln (Instand-Nudeln)
600 g TK- Chinesisches Pfannengemüse
20 g Ingwer
2 El helle Sojasauce
1 TI Sesamöl

8 Riesengarnelen

1 El Öl
Pfeffer

Hähnchenbrust in der Brühe 15 min kochen, herausnehmen und würfeln. Pilze mit kochendem Wasser überbrühen und 15 min quellen lassen. Nudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 4 min quellen lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Gemüse, fein gewürfelter Ingwer und Sojasauce zur Brühe geben und einmal aufkochen. Fleisch, Pilze und Nudeln dazugeben und einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit Sesamöl abschmecken. Garnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden und den schwarzen Darm entfernen und dann in heißen Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Suppe geben.

: Zub. Zeit : 35

Schottische Fischsuppe

Herzhafte Schottische Suppe aus Räucherfisch und Kartoffeln

Zutaten für Portionen

2 Filet von geräuchertem, weißen Fisch

(traditionell Schellfisch fast noch besser schmeckt Kabeljau)

1 Zwiebel(n), gewürfelt
Kartoffelpüreepulver oder frischer Kartoffelbrei
½ Liter Milch, Vollmilch, oder Buttermilch
30 g Butter
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fischfilet in einem großen Topf mit ausreichend kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die gehackte Zwiebel dazugeben und 10-15 Minuten gar kochen. Den Fisch herausnehmen und das Fleisch von den Gräten lösen. Gräten und Haut in die Brühe zurückgeben und weitere 30 Minuten kochen.

Die Brühe sorgfältig in einen sauberen Topf sieben. Das Fischfleisch dazugeben, die Milch dazugeben, nach Geschmack salzen und einige Minuten kochen.

Kartoffelbrei (Menge nach Geschmack - der Kartoffelbrei wirkt als Bindemittel für die Suppe), Butter und Pfeffer hinzufügen und sofort servieren. Zur Verfeinerung kann auch ein Teil der Milch durch Sahne ersetzt werden.

Eine herzhaft-fischartige Mahlzeit von der schottischen Ostküste.

16.12.03 Skyedreamer CK

Curry - Fisch - Topf

Zutaten für Portionen

800 g Kabeljaufilet

1 Zitrone(n), den Saft

600 g Möhre(n)

1 Bund Lauchzwiebel(n)

20 g Butter oder Margarine

2 EL Curry

¼ Liter Gemüsebrühe

200 g saure Sahne

300 g Erbsen, TK

Saucenbinder, heller

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Möhren und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Beides klein schneiden.

Möhren im heißen Fett andünsten, Currypulver zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und 5 Minuten garen, saure Sahne hinzugeben und einrühren.

Lauchzwiebeln und Erbsen dazugeben. Fischwürfel darauf legen, zugedeckt 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Soßenbinder andicken.

25.6.03 Cori777 CK

Curry Fischsuppe I

Portion: 4

500 g Seelachsfilet

- 1 El Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 2 El Butter
- 1 El Mehl
- 2 Tl Currypulver
- 3/4 l Hühnerbrühe; heiß
- 1 Spur Salz
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 El Schnittlauchröllchen

Den Fisch würfeln, mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig braten. Das Mehl und den Curry einrühren, mit der Brühe ablöschen; 10 Minuten köcheln lassen. Den Fisch salzen und in der Suppe 10 Minuten garen. Apfelraspel und Bananenscheiben in der Suppe erhitzen. Den Schnittlauch drüberstreuen.

Curry Fischsuppe II

- 1 Zwiebel
- 1 säuerlicher Apfel
- 3 El Butter/Margarine
- 1 - 2 El Mehl
- ca. 1 El Curry
- Boullion nach Bedarf

250 g Fischfilet o. Krabben

viel geh Petersilie

Zwiebel + Apfel werden geschält, in Scheiben geschnitten + in der halben Fettmenge lichtblond gebraten, mit Mehl bestäubt, kurz durch geschmurtelt, Curry beigefügt, mit Bouillon aufgefüllt + bei kleiner Hitze einige Zeit zum ziehen gestellt. Der in feine Streifen geschnittene Fisch o. die Krabben werden in dem restlichen Fett kräftig durchgeröstet, zugedeckt, fertig gegart, in Suppenteller o. große Tassen verteilt, mit viel geh. Petersilie bestreut + mit der Suppe überfüllt.
Kleiner Tipp: Schmecken Sie die Bouillon (es darf keine Suppe sein) mit einem Schluck Weißwein ab.

Curry-Suppe mit Seeteufel

2 Schalotten

100 g Seeteufelfilet

1 El Erdnussöl

1 Knoblauchzehe

1/4 l Fischfond

1/4 l Weißwein

1 Bund Suppengemüse, fein gewürfelt

1/8 l Kokosmilch

3 Msp Kurkuma

3 Msp Kreuzkümmel

1 Msp Kardamom

1/2 Tl Ingwerpulver

1 Tl Thymianblättchen

Schale einer abgeriebenen Limone

1 Tl Mehlbutter / Margarine

50 g frischer Blattspinat

Pfeffer,

Salz

Butter / Margarine

Schalotten in Streifen, Seeteufelfilet in grobe Würfel schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In einem Topf mit Erdnussöl die Fischwürfel von allen Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen. In dem Topf mit etwas Butter / Margarine die Schalotten und den gepressten Knoblauch anschwitzen und mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Das gewürfelte Suppengemüse, die Kokosmilch, die Gewürze, Thymianblättchen und Limonenschale zugeben und gut 5 Minuten durchkochen. Die Suppe mit etwas Mehlbutter / Margarine binden, die in feine Streifen geschnittenen Spinatblätter untermischen, die Suppe einmal aufkochen lassen und abschmecken. Die Seeteufelwürfel in die Suppenteller geben und mit der heißen Brühe übergießen.

Currysuppe mit Fischeinlage

Zutaten für 2 Portionen

2 Möhre(n)

1 kleine Zucchini

1 Stange/n Sellerie

2 Zehe/n Knoblauch

100 ml süße Sahne

2 EL Butter

750 ml Gemüsebrühe
1 EL Curry

250 g Fischfilet, gemischtes, (kann auch mehr sein, auch Langostinos)

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Möhren schälen, den Zucchini in Scheiben schneiden, den gewaschenen Sellerie auch in Scheiben schneiden. In einem Topf Butter aufschäumen, das Gemüse hinzugeben und bei milder Hitze anschwitzen, mit Brühe auffüllen mit Curry würzen und bissfest garen.

Die Fischfilets mundgerecht zerteilen. (evtl. Garnelen anbraten) Die Fischfilets 1 Minute in kochendem Salzwasser ziehen lassen und herausnehmen.

Die Currysuppe durch ein Sieb gießen und auffangen, das Gemüse zugeben, Sahne und Knoblauch in die Suppe geben mit Salz und Pfeffer abschmecken mit dem Stabmixer (oder auch nicht !) aufschäumen und über Fisch und Gemüse geben und kurz ziehen lassen.

18.3.04 Hhofmann55 CK

Erbsensuppe mit Garnelen

Die Knoblauchmarinade gibt eine angenehme Schärfe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen

Salz

5 EL Olivenöl

8 küchenfertige Garnelen

1/2 Bd. Frühlingszwiebeln

1 EL Butter / Margarine

450 g TK-Erbsen

750 ml Gemüsebrühe (Instant)

100 g Creme fraiche

Pfeffer

Zucker

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch abziehen, mit etwas Salz zerdrücken und mit dem Olivenöl verrühren. Die Garnelen abrausen. trocken tupfen, den Rücken einritzen

und den dunklen Darm herausziehen. Die Garnelen im Knoblauchöl marinieren.

2. Frühlingszwiebeln abbrausen und putzen. Das Weiße in große Stücke, das Grün in feine Ringe schneiden. Butter / Margarine erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Die tiefgefrorenen Erbsen zufügen und mit der Brühe ablöschen. Das Gemüse in 5-10 Min. weich köcheln lassen.

3. Suppe pürieren. Creme fraiche unterziehen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

4. Die Garnelen aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne 1-2 Min. braten. Die Suppe in Tassen anrichten und die Garnelen hineingeben. Evtl. mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 420 kcal, Eiweiß: 31 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 19 g

Wer mag, nimmt vor dem Pürieren 3-4 El Erbsen aus der Brühe, püriert die Suppe und gibt die Hülsenfrüchte anschließend wieder hinein.

Lisa Nr. 11/02

Fenchel-Terrine mit Scampifileisch und Cocktailsauce 1 Eiweiß

100 g Fenchel, fein gewürfelt
Salz

200 g Scampifileisch, rohes, - ausgelöstes u. gewürfelt
Salz
Pfeffer, weißer, frisch gemahlener
Cayennepfeffer
Fenchelgrün, feingewürfelt

Für die Farce
450 g Fenchel

180 g Scampifileisch, rohes, ausgelöstes

1 Eiweiß

75 g Sahne, angefrorene
Salz
Pfeffer, weißer, frisch gemahlener
Cayennepfeffer

Für die Cocktailsauce

180 g Sahne, saure

- 1 Becher Danone Joghurt Pur
- 1 El Tomatenpüree
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer, weißer, frisch- gemahlener
- 1 El Cognac (nach Belieben)

Die Fenchelwürfel in gesalzenem Wasser bissfest garen und darin abkühlen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Für die Farce den Fenchel putzen, in Stücke schneiden und in wenig Wasser weich kochen. Pürieren und abkühlen lassen. Das kalte, in Stücke geschnittene Scampifleisch würzen und im Cutter zerkleinern. Zuerst das Eiweiß, dann das kalte Fenchelpüree und schließlich die angefrorene Sahne unterarbeiten, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und die Masse durch ein feines Sieb streichen.

Die Fenchelwürfel abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Scampiwürfel würzen und zusammen mit dem Fenchelgrün und den -würfeln unter die Farce ziehen. Eine lange schmale Terrinenform (1 l Inhalt) mit Klarsichtfolie auslegen. Die Masse einfüllen.

Die Form mehrmals kräftig auf ein feuchtes Tuch stoßen und verschließen. Die Form in ein Wasserbad auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens stellen, die Terrine in 30 Minuten garen. Die

fertige Terrine herausnehmen und im Wasserbad auskühlen lassen.

Für die Cocktailsauce die saure Sahne mit dem Joghurt und dem Tomatenpüree gut verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und evtl. Cognac abschmecken.

Als Beilage könnt ihr Baguette oder Toast mit Butter nehmen. Als Getränk, um alles noch abzurunden, ein Johannisberger (Silvaner aus dem Wallis), oder Fondant, weißer Bordeaux (Graves).

Info:

Pro Portion ca. 135 kcal
ca. 560 kJ
ca. 13 g E
ca. 7 g F
ca. 6 g K

Feurige Garnelensuppe, Tom Yam Gung

500 g Garnelen; mittelgroße, rohe

- 1 Stängel frischer Koriander; -- mit Wurzel
- 1/2 TL Schwarze Pfefferkörner
- 300 g Champignons
- 3 Zitronenblätter
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Galgant; frisch, 5 cm, Khaa
- 4 Chilischoten; frisch, thail.
- 3 EL Zitronensaft

3 EL Fischsauce

Die Garnelen Schalen und den Kopf abnehmen, das Schwanzende unbedingt daran lassen. Die Garnelen am Rücken längs leicht einschneiden, den Darm entfernen.

Die Garnelenköpfe und die -schalen mit 1,5 Liter Wasser aufkochen. Die Korianderwurzel abschneiden, waschen und mit den Pfefferkörnern im Moerser zerstampfen. Beides zum Garnelenfond geben und diesen bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten leicht köcheln lassen. Durch ein feines Sieb geben.

Die Champignons putzen, waschen und halbieren. Die Zitronenblätter und das Zitronengras waschen, die Blätter vierteln, die Stängel in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden und im Moerser zerquetschen. Den Galgant waschen und in dünne Scheiben schneiden

Die Chilis putzen und in Ringe schneiden. Mit dem Zitronensaft und der Fischsauce in eine Schüssel geben.

Den Garnelenfond mit dem Zitronengras, den -blättern und dem Galgant etwa

zwei Minuten kochen lassen. Die Garnelen und die Pilze hinzugeben und weitere drei Minuten schwach kochen lassen. Das Zitronengras, die -blätter und den Galgant aus der Suppe nehmen.

Die Suppe zu der Chilimischung geben. Mit Koriander garniert servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 130 kcal

Fisch Gemüse Suppe

Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine geschälte Zwiebeln,

2 mittelgroße geputzte Tomaten,
200 g geputzte Fenchelknolle,
60 g Langkornreis,
Salz,
1 EI Öl,
1 TI Tomatenmark,
50 ml trockener Weißwein,
1/4 l Gemüsebrühe,
1 kleines Lorbeerblatt,
100 g geputzte Zuckerschoten oder Schneidebohnen,

je 400 g Fischfilet,

2 TI Zitronensaft,
Pfeffer,

4 gegarte Garnelen,

Dill zum Bestreuen

Zubereitung:

Zwiebeln und Tomaten in feine Würfel schneiden. Fenchel in dünne Spalten schneiden. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Öl im Topf erhitzen. Zwiebel und Tomaten darin andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen.

Brühe und Lorbeer zufügen, ca. 15 Minuten köcheln. Zuckerschoten oder Bohnen klein schneiden, während der letzten ca. 8 Minuten mitgaren. Fisch würfeln.

Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 6 - 8 Minuten in der Suppe gar ziehen lassen. Garnelen darin kurz erhitzen. Fischsuppe mit Dillfähnchen bestreuen, in Portionstellern anrichten. Reis in einem Sieb gut abtropfen lassen und dazu reichen. Auch für Diabetiker geeignet.

300 Kalorien/Portion

Fisch-Gemüse-Topf

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fisch

Fischbrühe, aus den Fischabfällen

1 kg Kartoffeln
750 g Tomate(n)
500 g Porree
4 Zwiebel(n)
1 Zitrone(n)
4 EL Öl

Salz und Pfeffer
3 Lorbeerblätter
Gewürznelken
Paprikapulver
Essig
Pfeffer, - Körner
Kräuter, gehackt

ZUBEREITUNG

Den Fisch säubern und in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Die Fischabfälle mit etwas Essig, Lorbeerblättern, Nelken, Pfefferkörnern und etwas Salz zu einer kräftigen Fischbrühe kochen lassen.

Inzwischen die Fischwürfel abwechselnd mit Zwiebelscheiben, Tomatenstücken, Kartoffelwürfeln und Porreestreifen in einen Topf schichten. Jede Schicht gut würzen und etwas Öl darüber träufeln. Den fertigen Sud durchsieben und damit den Fisch-Gemüse-Topf auffüllen. In der Ofenröhre zugedeckt bei ca. 180° eine Stunde garen lassen. Dabei unbedingt den Deckel drauflassen.

Vor dem Anrichten mit frischen Kräutern nach Wunsch bestreuen.

9.10.01 Sonja* CK

Fisch-Kartoffelsuppe

1 Zwiebel (60 g)
1 El Öl

1/2 l Fischfond
750 g Kartoffeln
1 Tl Meerrettich (gerieben)
1/2 Zitrone (Saft von)
Salz
Pfeffer
150 g Möhren
200 g Porree (Lauch)
150 g Schlagsahne
2 Bund Dill

400 g Heilbutt (geräuchert)
1/4 l Gemüsebrühe

Zwiebel abziehen und würfeln. Im heißen Öl andünsten.

Fischfond und Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. In der Brühe 15 Minuten garen. Kartoffeln pürieren, Suppe mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse putzen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Sahne Steif schlagen, in die Suppe rühren.

Dill waschen, Trockentupfen und hacken. Fisch enthäuten, Gräten entfernen, Fleisch würfeln. Mit Gemüse und Dill in die Suppe geben.

Fischbällchensuppe

Für vier Personen

300 g Makrelenfilet

- 1 TI Salz
- 1/4 TI weißer Pfeffer
- 1 Prise Glutamat
- 1 TI Maismehl
- 75 g Reismudeln
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Chili
- 1 Knoblauchzehe

1 1/4 l Fischbrühe, durch ein Sieb - gegossen

- 25 ml helle Sojasauce
- 3 oder 4 Sellerieblätter

Versichere Dich, dass keine Gräten mehr im Filet stecken, und schneide das Filet in sehr feine Scheiben. Dann die Fischeiben in eine Schüssel geben, dann Salz, Pfeffer und die Prise Glutamat hinzufügen, alles leicht zerdrücken. Das Maismehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und mit dem Fisch zu einer glatten Paste verarbeiten. Die Masse zu kleinen Bällchen von etwa 1 cm Durchmesser formen und diese für eine Stunde in eine Schüssel mit Eiswasser legen. Dann wieder aus dem Wasser heraus nehmen und trocknen lassen. Die Reismudeln für 2 - 3 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann herausnehmen und gründlich trocknen. Die Frühlingszwiebeln und die Chilischote klein schneiden und den Knoblauch zerdrücken. Dann müsst ihr die Fischbrühe in einer großen Saucenpfanne zum Kochen bringen, die Fischbällchen zufügen und 2 - 3 Minuten kochen. Nudeln, Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Sojasauce zufügen, die Pfanne abdecken und noch mal 2 - 3 Minuten köcheln. In ein Suppenterrine gießen und mit feingeschnittenen Sellerieblättern garnieren.

Fischeintopf aus Genua- Buridda,

1200 g Gemischter Fisch; Makrele,-- Steinbutt o. ä.

500 g Meeresfrüchte; Scampi, Sepia-- kleine Tintenfische

1000 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Tomaten

2 dl Trockener Weißwein

1 Bd. Petersilie

Olivenöl

Oregano

; Salz

; Pfeffer

Der Name "Buridda" stammt aus dem Arabischen und bezeichnet mit großer Wahrscheinlichkeit eines der ältesten Fischrezepte Genuas. Früher handelte es sich eher um eine Armensuppe, da man dafür sehr gut Reste verwenden konnte, dies es bei Ladenschluss für wenig Geld bei den Fischhändlern zu kaufen gab. Heute gibt sich die Buridda vornehmer, verwendet man doch meist ganzen, frischen Fisch und Meeresfrüchte.

Zuerst den Fisch putzen. Da dies sehr zeitaufwendig ist, vielleicht doch lieber Küchenfertigen Fisch kaufen... Zwiebeln in feine Ringe, die Tomaten in kleine Würfeln und den Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einem Topf geben und die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch hineinlegen. Auf diese Schicht die Hälfte der Tomaten geben. Darauf den Fisch und die Meeresfrüchte verteilen. Jede einzelne Schicht muss gesalzen und gepfeffert werden. Über den Fisch die restlichen Zwiebeln, den Knoblauch und die Tomaten geben. Diese oberste Schicht wird mit gehackter Petersilie und Oregano bestreut. Noch etwas Öl darüber gießen, sowie den Weißwein.

Das Ganze wird bei schwacher Hitze und leicht geöffnetem Deckel gegart: die Buridda ist fertig, wenn die Flüssigkeit, die aus dem Gemüse und dem Fisch austritt, eingekocht ist und der Gericht eine schöne sämige Konsistenz hat.

Fischeintopf mit Tofu

Zutaten für Portionen

500 g Fisch (Seefisch) - ohne Gräten und Haut , in mundgerechten Stücken

5 Stück Tofu, in Würfel von 2 cm geschnitten

½ kl. Kopf Weißkohl, in Streifen geschnitten

5 große Morcheln

1 Liter Gemüsebrühe

1 EL Sojasauce

3 Stiel/e Petersilie, kleingehackt

Zitrone(n)

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Morcheln ca. 3 Std. vor dem Essen in 1/4 Liter Wasser einweichen. Desgleichen die Tofustücke mit Sojaöl beträufeln und im Kühlschrank stehen lassen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die geschnittenen Morcheln zusammen mit der durchgeseihten Einweichbrühe zugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Fisch- und Tofustücke hinzufügen, aufkochen, den Kohl dazugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und sehr wenig Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die kleingehackte Petersilie darüber streuen. Vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitrone abrunden.

20.5.02 Indiemel CK

Fischertopf

Zutaten für Portionen

1.5 Liter Fleischbrühe

1 Blumenkohl

1 Paket Bohnen, grün, TK

250 g Tomate(n)

500 g Fisch, z.B. Rotbarschfilet

50 g Speck, fett

2 EL Petersilie, gehackt

1 Lorbeerblätter

4 Körner Pfeffer

½ TL Thymian

Salz

ZUBEREITUNG

Fleischbrühe aufkochen, Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Blumenkohl und die Bohnen in die kochende Brühe geben. Salzen, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Thymian zugeben. Das Gemüse bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Tomaten überbrühen, schälen, entkernen, vierteln. Fisch waschen, trocken, in Stücke schneiden. Tomaten- und Fischstücke in die Suppe geben und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze darin ziehen lassen. Speck würfeln, ausbraten und in die Suppe geben.

Mit Petersilie bestreuen und mit Reis servieren.

16.10.02 Regine CK

Hmmm Regine, das hört sich aber gut an !
Genau nach meinem Geschmack, könnte jeden Tag Fisch im Topf haben. ;-))

Wird der Blumenkohl denn nicht sehr weich, wenn er 35 Minuten in der Brühe ist ?

LG

LEILAH

Nein, LEILAH, bestimmt nicht, das zieht ja mehr als es kocht. Ich hatte noch keine Probleme mit dem Rezept, das ich vor langer Zeit mal aus der Brigitte entnommen habe. Grüssle von Regine

Fischertopf, Rotbarsch + Speck

Zutaten für 4 Portionen
1.5 Liter Fleischbrühe
1 Blumenkohl
1 Paket Bohnen, grün, TK
250 g Tomate(n)

500 g Fisch, z.B. Rotbarschfilet

50 g Speck, fett

2 EL Petersilie, gehackt
1 Lorbeerblätter
4 Körner Pfeffer
½ TL Thymian
Salz

ZUBEREITUNG

Fleischbrühe aufkochen, Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Blumenkohl und die Bohnen in die kochende Brühe geben. Salzen, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Thymian zugeben. Das Gemüse bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Tomaten überbrühen, schälen, entkernen, vierteln. Fisch waschen, trocken, in Stücke schneiden. Tomaten- und Fischstücke in die Suppe geben und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze darin ziehen lassen. Speck würfeln, ausbraten und in die Suppe geben.

Mit Petersilie bestreuen und mit Reis servieren.

16.10.02 Regine CK

Fischsuppe aus Bergen 3 Eigelb

Bergens Fiskäsuppe

Zutaten für Portionen

2 Zwiebel(n)

200 g Karotte(n)

1 Kartoffeln

1 Knollensellerie

1 Liter Fischbrühe (aus Köpfen u. Gräten von Fischen)

600 g Fisch, (Kabeljau, Schellfisch, Heilbutt, Lachs

½ Zitrone(n), den Saft

3 Eigelb

125 ml saure Sahne

Salz

Pfeffer, weißer

Petersilie

1 Stange/n Lauch

1 Stange/n Sellerie

125 ml süße Sahne

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel hacken. Karotten, Karotten u. Sellerie in kleine Würfel, Lauch u. Selleriestange in dünne Scheiben schneiden und in der Fischbrühe etwa 12 Min. kochen lassen. Den vorbereiteten gewaschenen und entgräteten Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen, in Stücke schneiden und zu dem Gemüse in die Fischbrühe geben. Weitere 12 Min. bei geringer Temperatur gar ziehen lassen. Eigelb mit süßer u. saueren Sahne und einer halben Tasse Fischbrühe verquirlen und in die Suppe geben, aber nicht mehr ko-

chen lassen. Mit Pfeffer, Salz abschmecken und gehackte Petersilie darüber streuen.

27.2.03 Stella CK

Fischsuppe I

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.
Pro Portion ca. 1510 kJ/360 kcal.

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln

300 g Möhren

1/2 Staude Stangensellerie (ca. 300 g)

1 Stange Porree (Lauch)

300 g Lachsfilet (ohne Haut)

300 g Lengfischfilet

2 El Zitronensaft

2 Lorbeerblätter

400 ml Fischfond (aus dem Glas)

200 ml trockener Weißwein

Salz

weißer Pfeffer

Kurkuma

Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln grob würfeln und in kaltes Wasser legen. Sellerie und Porree putzen. Möhren, Sellerie und Porree in Scheiben schneiden. Die Fischfilets in grobe Würfel zerteilen, mit dem Zitronensaft mischen und kühl stellen.

2. Lorbeer, Fischfond, Wein sowie 400 ml Wasser in einen Topf geben, leicht salzen und aufkochen. Die Kartoffelwürfel darin etwa 5 Minuten kochen. Lorbeer entfernen. Möhren zufügen und ungefähr weitere 3 Minuten garen, Restliche Zutaten zugeben, aufkochen und weitere 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

KOCHTIPP

Verwenden Sie zur Zubereitung der Suppe möglichst Fisch mit festem Fleisch. Sehr gut eignen sich neben Lachs und Lengfisch auch Viktoria-Barsch oder Zander. Wer es edel mag, nimmt das etwas teurere, aber sehr leckere Seeteufelfilet.

Auf einen Blick Nr. 11/03

Fischsuppe II

4 Portionen

100 g Forelle oder auch andere Fischreste

100 g Dorsch (Kabeljau)

0,7 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)

50 g Knollensellerie

1 Knoblauchzehe,

1 gr. Möhre (Karotten)

100 g Zucchini

40 g Reis

1 P. "Knorr Raffinesse" Cremefraiche-Sauce

Den Fisch in Wasser mit Gemüsebrühe gar kochen. (ca 5min). Den Fisch abseihen, SUD NICHT WEGSCHÜTTEN! Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Wasser verwenden. (Ich habe ca 700ml verwendet) Sellerie, Zucchini und Karotten fein raspeln. Im Fischsud die Karotten, den Sellerie weich kochen, sowie die zerdrückte Knoblauchzehe. Gleichzeitig auch Reis dazugeben und mitkochen lassen. Wenn Gemüse und Reis weich, Sauce einrühren und das Gemüse binden. Zum Schluss den Fisch rein, und mit ggf. mit Gewürzen abschmecken.

Bemerkung: Die Creme fraiche- Sauce hat pro 100ml folgende Nährwertangaben: 460kJ/110kcal, 7g Fett. Eine Packung ergibt 250ml Sauce.

Nährwerte pro Portion: 169 kcal, 5g Fett, 26,63 Fett %

Fischsuppe III

2 Eigelb

300 g Meeresfische

(auch Köpfe, Flossen u.ä. aus dem Fischgeschäft),

1 mittel Zwiebel,

1 El gehackte Petersilie,

2 klein/e Lorbeerblätter,

1/2 l Weißwein,
1 Zitrone, Saft von
7 weiße Pfefferkörner,
125 g Tomatenmark,
3 TL Paprikapulver,
1 Prise Safran,
Salz,
Pfeffer

für die Rouille (rote Knoblauchmayonnaise)

2 Eigelb,
1 TL Essig,
1 TL Senf,
300 ml Olivenöl,
3 gepresste Knoblauchzehen,
Paprikapulver,
Cayennepfeffer

außerdem pro Portion

2 st getoastetes Baguettebrot,
geriebener Gruyere- Käse

Den Fisch, die geschälte und halbierte Zwiebel zusammen mit Petersilie, Lorbeerblätter, Zitronensaft, Weißwein in 1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen und 30 Minuten köcheln lassen. Pfefferkörner dazugeben und die Brühe etwa 5 Minuten weiter ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und die Brühe wieder aufkochen. Tomatenmark, Paprika und Safran dazugeben und so lange köcheln, bis sich die Menge um 1/3 reduziert hat.

Für die Rouille die Eigelb, die Hälfte des Essigs und den Senf gut verrühren und das Öl zunächst tropfenweise, danach etwas rascher darunter schlagen bis die Mischung eine sahnige Konsistenz hat. Dann den restlichen Essig beifügen. Diese Mayonnaise mit Paprikapulver rostrot färben und mit ausgepressten Knoblauchzehen und Cayennepfeffer würzen.

Jeweils zwei getoastete Baguettescheiben mit Rouille bestreichen und in einen Suppenteller legen, Fischsuppe darüber gießen und mit Gruyere- Käse bestreuen.

Fischsuppe IV 2 Eigelb

800 g gemischte Fischfilets (Kabeljau, Seelachs, Goldbarsch, Rotbarsch oder andere)

Saft von 1 Zitrone
Salz
1 große Zwiebel
1 Möhre
2 Stangen Staudensellerie
2 El Butter / Margarine
800 g Fleischtomaten
500 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Rosmarinzweig oder 1 TL getrocknete Nadeln
4 Knoblauchzehen

2 Eigelb

125 ml Olivenöl
1 Bund Basilikum

Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Rundum mit zwei Dritteln des Zitronensafts beträufeln, salzen und zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Möhre schälen und in winzige Würfel schneiden. Den Sellerie abbrausen (eventuell bei dicken Stangen die Fäden abziehen) und in feine Scheiben schneiden. Die Butter / Margarine in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel, die Möhre und den Sellerie bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ohne die Stielansätze grob schneiden. In den Topf geben und mit dem Weißwein und 1/4 l Wasser aufgießen. Das Lorbeerblatt und den Rosmarin hinzufügen und alles salzen und pfeffern.

Aufkochen und dann zugedeckt etwa 45 Minuten köcheln. Am Ende der Garzeit die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse in ein hohes Gefäß drücken.

Die Eigelbe dazugeben, salzen und pfeffern. Mit dem Handrührer oder Schneebesen verrühren.

Dann das Olivenöl in sehr feinem Strahl zufließen lassen und solange weiterrühren, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Die Mayonnaise in die nicht mehr köchelnden, aber heiße Suppe rühren, die Fischstücke einlegen und bei sehr kleiner Hitze etwa 6 Minuten gar ziehen lassen. Das Basilikum abbrausen und abzupfen, die Blättchen vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Fischsuppe mit Alioli

für die Mikrowelle

Zutaten für 2 Portionen

350 g Kabeljaufilet

3 EL Zitronensaft
250 g Staudensellerie
4 Tomate(n) klein, ca. 175 g
1 Zwiebel(n)
1 EL Öl (Olivenöl)
1 Lorbeerblätter klein
½ Liter Gemüsebrühe Instant

Für die Sauce: (Alioli)

1 Zehe/n Knoblauch
3 EL Mayonnaise
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer weiß
Zum Verzieren:
2 Stiel/e Dill

50 g Krabben das Fleisch

ZUBEREITUNG

Fisch würfeln, mit 3 EL Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Stangensellerie in Scheiben schneiden. Die zarten Innenblätter abzupfen und beiseite legen. Tomaten Sechsteln. Zwiebeln fein würfeln. Mit Öl in der Mikrowelle zugedeckt bei 600 Watt in 1 1/2 Min. glasig dünsten.

Sellerie, Lorbeerblatt und 1/8 l Brühe zufügen und zugedeckt bei 600 Watt 3 Min. dünsten. Tomaten zufügen und bei 600 Watt weitere 2 Min. garen. Fischwürfel und restliche Brühe zufügen und bei 600 Watt 5 Min. garen. Anschließend noch 5 Min. zugedeckt stehen lassen.

Für die Alioli Knoblauch durch die Presse drücken und zur Mayonnaise geben. 1 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill fein hacken.

Krabben und Selleriegrün in die heiße Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Dill bestreuen.

Mit der Alioli zusammen servieren.

Dazu: Weißbrot

20.5.02 Geris CK

Fischsuppe mit Ananas

1/2 frische Ananas,

450 g Bambussprossen aus der Dose,

350 g Fischfilets (Zackenbarsch oder Goldbrasse),

1/2 El Tamarindenmark,

2 El Öl,

1 Tl Zucker,

1/2 Tl Salz,

1 Msp. Ingwerpulver

1 Msp. weißer Pfeffer,

1/2 El NUOCMAM-Sauce,

1/2 Limette, Saft von

1/2 El frische gehackte

-Pfefferminzblätter

Für die NUOCMAM- Sauce

4 getrocknete Chilischoten,

2 Knoblauchzehen,

1 Zitrone,

1 Tl Zucker,

1 El Weinessig,

1 El Shrimp-Paste,

1 El Austernsauce.

Die Ananas schälen, vom holzigen Strunk in der Mitte befreien und in Stücke schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und würfeln.

Das Tamarindenmark mit 1/2 Tasse Wasser bis auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen lassen und durch ein Sieb streichen. Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und die Bambussprossen mit den Ananasstücken kurz darin anbraten. Den Zucker drüberstreuen, die Tamarindenbrühe aufgießen und umrühren. 3/4 l Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen, die Fischfiletwürfel einlegen und mit dem Ingwerpulver, dem Pfeffer, der NUOCMAM- Sauce und dem Limettensaft würzen.

Die Bambussprossen-Ananas-Mischung zufügen und die Suppe bei milder Hitze noch 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Mit der Minze bestreuen.

Fischsuppe mit Habenero - Chilis

Zutaten für Portionen

1 Staudensellerie

1 Zwiebel(n)

2 Kartoffeln, festkochend

450 g Kabeljaufilet

4 Chili (Habaneeros)

450 g Garnele(n), rohe

1 EL Öl

2 EL Knoblauchgranulat (oder frischen)

2 EL Thymian, getrocknet

2 Lorbeerblätter

1.5 Liter **Fischbrühe** (Gemüsebrühe geht auch)

250 ml Tomatenmark

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Selleriestange in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, klein hacken. Kartoffeln in Würfel schneiden, ca. 1 cm. Kabeljaufilet in große Stücke schneiden. Habaneeros ganz lassen oder halbieren, entkernen wer es nicht ganz so scharf mag. Garnelen schälen, säubern und quer halbieren.

Öl erhitzen, Sellerie Zwiebel und Kartoffel 5 bis 10 Minuten dünsten.

Dann Fisch, Knoblauch, Thymian, Lorbeerblätter hinzufügen, weitere 2-3 Minuten dünsten.

Fischbrühe, Tomatenmark und Habaneeros zugeben. Kurz aufkochen lassen und 30 Minuten köcheln lassen.

Garnelen hinzugeben, alles salzen und pfeffern. Noch ca. 2 Minuten kochen, bis Garnelen gar sind.

Ergibt 8 Portionen. Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Dazu passt Weißbrot!

Viel Spaß beim nachkochen. Ist wirklich sehr lecker und verdammt scharf!

7.10.02 Alexa24 CK

Fischsuppe mit Klösschen 1 Eigelb

1 Zwiebel

1 Bd. Suppengrün

500 g Tomaten

500 g Fischabschnitte

400 g Kartoffeln
1 Bd. Petersilie

1 Eigelb

1 El Mehl

600 g Rotbarsch-Filet

3 El Zitronensaft

1/2 Pk. Erbsen, tiefgefroren

50 g Krabbenfleisch

1/2 TI Pfefferkörner

Salz

Cayennepfeffer

Zwiebel und Suppengrün putzen und grob zerkleinern.

Tomaten überbrühen, häuten, achteln, entkernen.

Fischabschnitte, Zwiebel, Suppengrün und Tomatenkerne mit 1 l Wasser, dem Salz und den Pfefferkörnern aufkochen. 30 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Brühe abschäumen.

Für die Kloesse die Kartoffeln schälen und waschen. 300 g Kartoffeln in Salzwasser gut 20 Minuten kochen. Petersilie hacken. Restliche rohe Kartoffeln reiben. Mit Eigelb, Petersilie und Mehl vermengen.

Die gekochten Kartoffeln fein zerdrücken, zufügen, alles würzen.

Kleine Klösschen formen und im kochenden Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Den Fischfond durch ein mit einem Tuch ausgelegtem Sieb in einen zweiten Topf gießen. Erneut erhitzen.

Das Fischfilet waschen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Im Fischfond 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Erbsen und die Krabben kurz darin erhitzen.

Kurz vor dem Anrichten die Klösschen und die Tomatenviertel zufügen.

Die Fischsuppe mit dem Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 1,5 Stunden.

Pro Portion etwa 400 Kalorien

Fischsuppe mit Noilly Prat

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n), würfeln

2 Zehe/n Knoblauch, würfeln

3 Stange/n Sellerie, würfeln

1/2 Knolle/n Fenchel, würfeln

2 Möhre(n), würfeln

- 2 Tomate(n), gehäutete und entkernte
- 1 Peperoni, grüne, würfeln
- 1 Peperoni, rote, würfeln
- 2 EL Olivenöl

500 g Fischfilet, (Kabeljau, Rotbarsch, Lachs, Seeteufel, Thunfisch, Steinbutt, o.ä.)

150 g Garnele(n)

- 1.5 Liter Hühnerbrühe oder Fischfond
- ¼ Liter Wein, weiß, trocken
- 1 Schuss Wermut (Noilly Prat, ersatzweise Anisschnaps)
- Salz
- Cayennepfeffer
- Pfeffer, weißer
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Thymian, (wenn frisch, dann gehackt)
- 1 TL Rosmarin, (wenn frisch, dann gehackt)
- Petersilie, glatte, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Gemüsewürfel und Kräuter in Olivenöl andünsten. Mit Brühe und Wein ablöschen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Bis hierher kann man es auch z.B. schon morgens zubereiten!

Vor dem Servieren erhitzen, mit Schnaps und Gewürzen abschmecken. Den Fisch in Würfel schneiden und mit den Garnelen in die Suppe geben und ca. 5 Min. ziehen lassen, nicht mehr kochen ! Petersilie hacken und darüber streuen.

14.3.04 Hjanet CK

so viele Zutaten, aber ein so kleiner Zubereitungstext ?

ggg>

Ist ja Klasse.....B@sti CK

Fischsuppe mit Zucchini, Kabeljaufilet

- 100 g Zucchini,
- 30 g Zwiebeln,
- 5 g Öl,
- 5 g Tomatenmark ,
- 1 TI Gemüsebrühe; Instant ,
- 100 g TK-Suppengemüse ,z.B. mit Blumenkohl ,Bohnen usw,

125 g Kabeljaufilet ,

Zitronensaft,

Salz,

Cayennepfeffer ,

2 Scheiben Vollkorntoast; (à 25 g)

1/4 l Wasser ,

Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln und in

Spalten schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zucchini darin kurz anbraten. Tomatenmark einrühren und mit Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe darin auflösen, Tiefgefrorenes Suppengemüse in die Brühe geben und alles 15 Minuten köcheln lassen.

Fischfilet waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Nach 8 Minuten zur Suppe geben und gar ziehen lassen.

Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Toast rösten und dazureichen

Fischsuppe V 2 Eigelb

Zutaten:

300 g Meeresfische (auch Köpfe, Flossen u.ä. aus dem Fischgeschäft),

1 mittlere Zwiebel,

1 El gehackte Petersilie,

2 kleine Lorbeerblätter,

1/2 l Weißwein,

Saft 1 Zitrone,

7 weiße Pfefferkörner,

125 g Tomatenmark,

3 Tl Paprikapulver,

1 Prise Safran,

Salz,

Pfeffer

für die Rouille (rote Knoblauchmayonnaise):

2 Eigelb,

1 Tl Essig,

1 Tl Senf,

300 ml Olivenöl,

3 gepresste Knoblauchzehen,

Paprikapulver,

Cayennepfeffer,

außerdem pro Portion:

2 Scheiben getoastetes Baguettebrot,
geriebener Gruyere Käse

Zubereitung:

Den Fisch, die geschälte und halbierte Zwiebel zusammen mit Petersilie, Lorbeerblätter Zitronensaft, Weißwein in 1,5 l Wasser zum Kochen bringen und 30 Minuten köcheln lassen. Pfefferkörner dazugeben und die Brühe etwa 5 Minuten weiter ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und die Brühe wieder aufkochen. Tomatenmark, Paprika und Safran dazugeben und so lange köcheln, bis sich die Menge um 1/3 reduziert hat.

Für die Rouille die Eigelb, die Hälfte des Essigs und den Senf gut verrühren und das Öl zunächst tropfenweise, danach etwas rascher darunter schlagen bis die Mischung eine sahnige Konsistenz hat. Dann den restlichen Essig beifügen. Diese Mayonnaise mit Paprikapulver rostrot färben und mit ausgepressten Knoblauchzehen und Cayennepfeffer würzen.

Jeweils zwei getoastete Baguettescheiben mit Rouille bestreichen und in einen Suppenteller legen, Fischsuppe darüber gießen und mit Gruyere-Käse bestreuen.

Fischsuppe VI

400 g Seelachsfilet

1 El Zitronensaft
500 g Kartoffeln

100 g Durchwachsener Speck

1 Zwiebel (50g)
3/4 l Brühe (Instant)
250 g Porree

Salz

2 El Mehl (Type 405)
20 g Butter oder Margarine
150 g Creme fraîche

Pfeffer

Fisch waschen und trocken tupfen. Grob würfeln und säuern. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Speckstreifen in einem Topf auslassen, herausnehmen. Kartoffel- und Zwiebelwürfel im Bratfett andünsten. Brühe zugießen, ca. 15 Minuten garen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Fisch trocken tupfen, salzen und im Mehl wenden. Im heißen Fett ca. 5-7 Minuten braten. Kartoffeln in der Suppe

zerdrücken. Porree zufügen, 5 Minuten garen. Creme fraîche unterrühren, Suppe abschmecken. Speckstreifen und Fischwürfel dazugeben.

Als Beilage: Baguettebrot.

Fischsuppe VII

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

600 g Fisch, (Seelachs, Rotbarsch, Lachs, ...)

Nordseekrabben

2 Zitrone(n)

2 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

Dill

3 EL Crème fraîche

200 ml Sahne

2 Möhre(n)

1 Liter Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen (ca. 1 Liter), Kartoffeln zugeben und gar kochen, dann mit dem Zauberstab pürieren. Nach dem Pürieren Sahne und Creme fraîche zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Fisch in fingerdicke Würfel schneiden und etwas säuern. Möhre raspeln und zu der Suppe geben. Den Fisch als letztes nur gar ziehen lassen, nicht kochen oder viel rühren. Krabben vor dem Servieren zugeben.

15.9.03 SaschaX CK

Fischsuppe, Schweizer

Zutaten:

500 g Bodenseefische (Hecht, Schleie etc.),

1 besteckte Zwiebel (mit 1 Lorbeerblatt und

2 Nelken),

Salz,

Pfefferkörner nach Geschmack,

1 Schuss Essig,

2 bis 3 Karotten,
1 Lauch,
1/2 Sellerieknolle,
2 El Butter / Margarine,
Petersilie,
Schnittlauch,
Kerbel,
Liebstöckel,
1 Zwiebel (gehackt),
4 Knoblauchzehen (gepresst),
200 ml Weißwein,
Salz,
Pfeffer,
Safran,
2 El Butter / Margarine,
3 El Sauerrahm

Zubereitung:

Für den Sud Fischköpfe und Fischgräten, die beim Filetieren der obigen Fische wegfallen, in Wasser aufsetzen. Eine Zwiebel, gespickt mit 2 Nelken und 1 Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz, Pfefferkörnern und einem Schuss Essig würzen und solange kochen bis eine kräftige Brühe entstanden ist.

Karotten, Lauch und Sellerie fein schneiden und in 1 El Butter / Margarine dämpfen. Die gehackten Kräuter begeben. 1 1/2 l Fischsud dazugießen und aufkochen lassen.

Die Fischfilets in Streifen schneiden, zusammen mit der gehackten Zwiebel und den gepressten Knoblauchzehen in der 1 El Butter / Margarine braten,

mit Weißwein ablöschen und in den Sud geben. Evtl. zum Binden eine rohe Kartoffel dazureiben und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Safran und Sauerrahm abschmecken.

Fischterrinerne 1 Eiweiß

Zutaten für Portionen

375 g Lachsfilet

750 g Fischfilet, weißes , (Hecht, Zander, Hoki ?)

200 g Spinat, frischer oder Mangold

300 g süße Sahne

1 Bund Kräuter, gemischt (oder 2 Packungen TK)

1/2 TL Kurkuma

1 Zitrone(n), ungespritzt

Salz

Pfeffer, weißer
300 g saure Sahne
1 Bund Dill

1 Eiweiß

ZUBEREITUNG

Weißer Fischfilets und ca. die Hälfte vom Lachs in Würfel schneiden und ca. 20 Minuten anfrosten (es geht auch sehr gut, gefrorene Filets zu nehmen, diese kurz anzutauen und dann in Würfel zu schneiden!). Fisch mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen. Die weißen Fischwürfel und den Lachs getrennt Portionsweise pürieren, dabei Sahne und Eiweiß untermischen (bei schlechter Bindung mehr Eiweiß untergeben).

Die Hälfte der weißen Fischfarce mit Kurkuma gelb färben, 1/3 mit den Kräutern grün (TK - Kräuter gehen hervorragend und man schmeckt keinen Unterschied zu frischen, weil das ganze sowieso noch gegart wird!). Das restliche Sechstel bleibt weiß.

Spinatblätter kurz in Salzwasser blanchieren und gut ausdrücken. Auf Frischhaltefolie auslegen (als Viereck mit der Länge der Terrinenform und ca. 20 cm breit). Die Hälfte der gelben Farce auf den Spinat geben, darauf die restlichen Lachsfilets. Spinat aufrollen. Übrigens: Ich habe das auch schon mit jungem Wirsing und Chinakohl gemacht, wenn es keinen frischen Spinat oder Mangold gab - geht auch gut!

Boden einer Terrinenform mit Alufolie auslegen und leicht einfetten (mit Alufolie ausgelegte Kastenform geht auch). Die Lachsfarce einfüllen und glatt streichen. Auf die Mitte der Lachsfarce die Spinatrolle legen. Eine Seite neben der Lachsrolle mit der weißen Fischfarce füllen, die andere mit der Hälfte der grünen Farce. Das ganze abdecken mit dem Rest der gelben und der grünen Farce (dabei logischerweise die gelbe Farce auf die grüne geben und die grüne auf die weiße!).

Terrinenform mit gefetteter Alufolie und dem Deckel abdecken (notfalls reicht auch nur die Alufolie, wenn man eine Kastenform verwendet!). In ein mit Wasser gefülltes Gefäß stellen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 1 Stunde garen. Terrine über Nacht kalt stellen.

Saure Sahne und frisch gehackten Dill verrühren, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und dazu reichen.

Die Terrine kann prima ganz oder Portionsweise eingefroren werden!

15.3.03 Rocambole CK

Regine hat es entdeckt: in der Zutatenliste fehlt das Eiweiß *schäm*! Ich habe immer eins gebraucht.

Und wegen der Rückfrage zum Auslegen des Spinats: die Blätter werden einzeln überlappend nebeneinander- und in 2-3 Schichten aufeinandergelegt, so dass man nach dem Abnehmen der Frischhaltefolie eine einigermaßen feste Rolle hat.

LG Rocambole

Fischtopf

Nach Art der Rostocker Fischer

Zutaten für Portionen

1 Fisch (Dorsch), mittelgroß

1 Bund Wurzelwerk dabei besonders viel Sellerie

250 g Möhre(n)

250 g Kohlrabi

250 g Erbsen, grün, möglichst frisch

250 g Bohnen, grüne oder Paprika

2 EL Butter

1 Zwiebel(n)

Salz

Zucker

Zitronensaft

1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Den Fisch filetieren und die Abfälle, einschließlich Kopf, mit dem Wurzelwerk zu einer kräftigen Brühe kochen.

In der Butter das in Streifen geschnittene, geputzte Gemüse mit den Zwiebelwürfeln andünsten. Mit der abgeseihten Brühe (ca. 1 Liter) aufgießen und ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Fisch in Würfel (nicht zu klein!) schneiden, mit Zitrone beträufeln, salzen und in die Brühe zu dem Gemüse geben. Ca. 15 Min. gar ziehen lassen. Abschmecken und mit viel gehackter Petersilie bestreuen.

Heiß servieren!

Pur oder mit hellem Mischbrot (in große Brocken geschnitten) auftragen.

25.5.01 Sonja* CK

Fischtopf mit Kartoffeln (Calderade, Kamerun)

4 Portionen

1 Ig Süßwasserfisch z.B. Lachsforelle

5 lg Tomaten
4 lg Kartoffeln
2 Zwiebeln
Pigment; gemahlen
Palmöl

Den Fisch in große Stücke zerteilen. Tomaten, Kartoffeln und Zwiebeln jeweils in gleich große Würfel schneiden.

Öl erhitzen. Nacheinander Fisch, Zwiebeln, Tomaten und Kartoffeln hineingeben. Mit Salz und Pigment würzen. Etwas Wasser zugießen und aufkochen. Bei verringerter Hitze eine Stunde köcheln.

Erst vor dem Servieren kurz durchrühren. Sehr heiß auftragen.

Forellensüppchen 5 Eigelb

2 sl Weizentostbrot
45 g Butter
150 ml Schlagsahne (I)
350 ml Schlagsahne (II)
5 Eigelb (L)
4 Beete Kresse
; Salz
; weißer Pfeffer
Muskatnuss
125 g Frühlingszwiebeln

800 ml Fischfond

3 Forellenfilets, geräuchert

Brot entrinden, fein würfeln und in der Butter rösten.

Sahne (I) steif schlagen. Restliche Sahne, Eigelb und Kresse mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Im Fischfond 5 Minuten kochen.

Den Fisch zerzupfen und in Teller verteilen. Fond schnell unter die Eimischung schlagen. Unter Rühren bei milder Hitze dicklich werden lassen (nicht kochen!). Die Schlagsahne untermischen. In Teller füllen und mit Croutons bestreuen.

Forellensüppchen 1 Ei + 1 Eiweiß

2 Schalotten, fein gewürfelt

1 Karotte, fein gewürfelt
1/4 Stange Lauch, geschnitten
1 Tomate, gewürfelt
1 Knoblauchzehe

2 geräucherte Forellenfilets mit Haut

1/8 l Weißwein
1 l Fischfond

1 Eiweiß

5 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
1 Petersilienstängel

1 Ei

100 g Grieß
je 1/4 Bund Dill, Petersilie, Kerbel, fein gehackt
Salz,
Pfeffer,
Muskat,
Butter / Margarine

In einem großen Topf Schalotten, Karotte, Lauch, Tomate und die geschälte Knoblauchzehe mit Butter / Margarine anschwitzen. Die Haut der Forelle (und wenn vorhanden auch die Gräten) zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und dem Fischfond auffüllen. Das Eiweiß leicht anschlagen und unterrühren, damit die Suppe klar wird. Etwas Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Petersilienstängel zugeben und einmal aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze ca. 20 Minuten leicht weiter köcheln lassen.

Für die Klößchen 50 g Butter / Margarine und Ei schaumig rühren. Mit etwas Salz und Muskat würzen, den Grieß zugeben, gut verrühren und 15 Minuten kalt stellen.

Aus der Grießmasse kleine Klößchen formen und diese in kochendem Wasser gar ziehen lassen.

Die Brühe durch ein Sieb passieren, abschmecken und die frischen Kräuter untermischen.

Die Forellenfilets in Stücke schneiden und mit den Klößchen in Suppenteller verteilen. Mit der heißen Suppe aufgießen und servieren.

Garnelensuppe I

(Zutaten für drei Personen)

500 ml Wasser
1 El Rapsöl

5 El Fischsoße (Instant)

8 St Garnelen (küchenfertig)
1 St Tomate
1/2 St Chilischote (grün)
150 g Sojasprossen
80 g Ananasstücke (Dose)
1 St Zitrone (ausgepresst)

Wasser, Öl und Fischsoße in einem Topf zum Kochen bringen. Die küchenfertigen Garnelen, gehäutete und fein gewürfelte Tomate, klein geschnittene Chilischote und abgetropfte Sojasprossen zugeben und alles etwa fünf Minuten köcheln lassen. Ananas hinein geben und nur kurz erwärmen. Zum Schluss die Suppe mit dem Zitronensaft abgeschmeckt servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 335 kcal/1398 kJ
Eiweiß 47 g
Fett 9 g
Kohlenhydrate 16 g
Ballaststoffe 2 g
Mineralstoffe 3 g

Garnelensuppe II

Portion: 5

1 Frühlingszwiebel

300 ml Fischfond
1/2 TI Roter Curry
15 g Ingwer
50 ml Ungesüßte Kokosmilch
1 sm Stück Limonengras

100 g Geschälte Garnelen
1/4 TI Meersalz

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 1/2 cm große Stücke schneiden. Fischfond zusammen mit Curry, Ingwer und Limonengras 3 Min. kochen lassen. Kokosmilch, Frühlingszwiebelstücke und Garnelen dazugeben, alles 2 Min. kochen lassen. Suppe vom Herd nehmen und noch 2 Min. ziehen lassen.

Garnelensuppe Siam (Thailand)

Zutaten (4 Portionen):

250 g Garnelen

500 ml Milch

500 ml Sahne

125 ml Kokosmilch

4 Schalotten

1 Knoblauchzehe

3 El Koriander

2 El Sojasauce

2 Tl Zucker

1 Prise Chilipulver

1 Prise schwarzer Pfeffer

1 El Butter / Margarine

1 Scheibe Weißbrot

Schale einer Zitrone (gerieben)

Salz

Zubereitung:

- a) Tauen Sie gefrorene Garnelen auf. Lösen Sie frische Garnelen aus.
- b) Kochen Sie die Sahne mit der Milch und dem Salz auf und nehmen Sie alles vom Herd nehmen und lassen Sie es 30 Min. ziehen.
- c) Hacken Sie die Schalotten und den Knoblauch fein und geben Sie beides zur gekochten Milch/Sahne. Geben Sie dann den Koriander, die Sojasauce, den Zucker, das Chilipulver, den Pfeffer und die Zitronenschale dazu.
- d) Lassen Sie alles erneut aufkochen. Geben Sie die Garnelen dazu, erhitzen Sie es kurz und lassen Sie es ca. 15 Min. ziehen. Schmecken Sie nun die Suppe endgültig ab. Würfeln Sie das Brot und braten Sie es in der Butter / Margarine goldgelb. Streuen Sie es kurz vor dem Servieren über die Suppe.

Gefüllte Auberginen mit Couscous und Thunfisch

Zutaten für Portionen

1 Dose/n Thunfisch, natur
2 kleine Aubergine(n), (je 250 g)
60 g Couscous
1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
200 ml Suppe
Öl (Olivenöl)
1 EL Kürbiskerne
1 EL Koriander, gemahlen
1 EL Curry
1 EL Kümmel, gemahlen
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backrohr auf 200 °C vorheizen. Auberginen der Länge nach halbieren, einschneiden und gut salzen. Salz etwas einziehen lassen. Mit den Schnittflächen nach unten auf ein gut geöltes Blech setzen und ca. 25 min. backen. Inzwischen Couscous mit der Suppe einmal aufkochen, Platte abschalten und den Couscous ausquellen lassen. Gehackte Zwiebel mit dem Öl bei mittlerer Hitze bräunen. Couscous, Knoblauch und Gewürze unterrühren. Aubergine aushöhlen, zerkleinertes Fruchtfleisch zur Couscous- Mischung geben. Zuletzt den Thunfisch und die Kürbiskerne beimengen. Auberginen mit der Masse füllen, 5 min. im Rohr backen.

26.11.02 Pignoli CK

Gemischter Fischtopf

Cacciucco alla viareggina

für 2 Personen - Zubereitungszeit 60 Min
Pro Portion: 550 kcal, 18 g Fett = 29 %

1 kleine ganze Meerbarbe

300 g gemischtes Fischfilet (Dorsch, Seeteufel, Seezunge)

200 g kleine Tintenfische (küchenfertig vorbereitet)

300 g Miesmuscheln

1 Stange Staudensellerie,
1 kleine Möhre
300 g Tomaten

2 EL Olivenöl,
3 Knoblauchzehen
1 getrocknete Chilischote, 1 Lorbeerblatt
3 EL trockener Weißwein
Salz und Pfeffer

100 g geschälte Garnelen

1 EL gehackte glatte Petersilie, 2 Scheiben Weißbrot

Meerbarbe ausnehmen, schuppen, Kopf und Flossen abschneiden, Fischfilets in 3 cm große Stücke, Tintenfische in 1 cm große Stücke schneiden, Muscheln bürsten, putzen. Zwiebeln achteln, ¼ l Wasser mit Zwiebel und Knoblauch aufkochen, Meerbarbe darin zugedeckt ca. 20 Min garen, Fisch herausnehmen, Fleisch auslösen, zusammen mit dem Sud durch ein Sieb streichen. Dann ½ l Wasser aufkochen, die Muscheln darin zugedeckt 5 Min garen, ungeöffnete Muscheln aussortieren, Fleisch aus den Schalen lösen. Muschelsud durch ein Sieb geben und aufheben. Sellerie und Möhren fein würfeln, Tomaten überbrühen, häuten, würfeln. 1 ½ EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauchzehe in Öl anbraten, Tintenfischringe und die ganze Chilischote zufügen, kräftig anbraten. Gemüse, Lorbeerblatt, den Fisch- und den Muschelsud und den Wein zufügen, zugedeckt 15 Min köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Fischstücke, Muschelfleisch und Garnelen zugeben, alles 5 Min ziehen lassen, Chilischote und Lorbeerblatt rausnehmen, die Suppe mit Petersilie bestreuen. Das Brot tosten. Mit der restlichen Knoblauchzehe einreiben und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Zusammen mit der Fischsuppe servieren.

Gemüse Fisch Suppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Kartoffeln
300 g Möhren
1/2 Staude Sellerie
1 Stange Porree (Lauch)

300 g Lachsfilet

300 g Seeteufelfilet
2 EL Zitronensaft

400 ml Fischfond

Salz
200 ml trockener Weißwein
weißer Pfeffer
nach Belieben Petersilie zum Garnieren

1. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Möhren, Sellerie und Porree in Scheiben schneiden. Lachs- und Seeteufelfilet in mundgerechte Stücke teilen, mit Zitronensaft beträufeln und kurz kühl stellen.

2. Den Fischfond, etwas Salz sowie Wein und 400 ml Wasser zum Sieden bringen. Die Kartoffeln darin etwa 5 Minuten köcheln lassen. Möhrenscheiben anschließend zufügen und ungefähr 3 Minuten garen.

3. Sellerie, Porree und Fisch ebenfalls zur Suppe geben, aufkochen lassen und weitere zirka 4 Minuten bei mittlerer Hitze durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüse-Fisch-Suppe in tiefen Tellern anrichten und dann nach Belieben mit Petersilienblättchen garniert servieren.

Dazu passt ein trockener Weißwein oder eine Weinschorle.

Zeitaufwand: ca. 50 Minuten

Nährwert: **pro Portion ca.** 1510 kJ/360 kcal, E 35 g, F 11 g, KH 20 g

Vida Nr. 56/03

Gemüsesuppe mit Schinken und Krabben

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Person: 125 kcal, 2 g Fett, = 14 %,

4,5 g KH

3 getrocknete Shiitake-Pilze

2 Frühlingszwiebel

1 Möhre

1 Stange Staudensellerie

50 g Sojabohnensprossen

50 g Bambussprossen

50 g Krabben

100 g gekochter Schinken (3 % Fett)

½ l Gemüsebrühe

1 EL Sojasauce

Pfeffer

1 Msp. Ingwerpulver

Die Pilze 15 Min in heißem Wasser einweichen, ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Die Krabben mit kaltem Wasser gründlich abspülen, dann abtropfen lassen, Den Schinken in dünne Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen und alle

Gemüsezutaten darin 20 Min garen. Nach 15 Min den Schinken und die Krabben zugeben. Die Suppe mit Sojasauce, Pfeffer und Ingwer würzen und servieren.

TIPP: Unbedingt geschälte Krabben für die Suppe kaufen.

Graupensuppe mit Mies Muscheln

5 El. Olivenöl,
200 g Schalotten und Lauch, zugeleichen Teilen in kleine, Würfel geschnitten,
3 gehackte Knoblauchzehen,
5 El. (gehäuft) gewaschene Gerstengraupen,
400 ml trockener Riesling,
400 ml Brühe,
1 Handvoll Queller ?
1 kg möglichst kleine **Mies-Muscheln**, geputzt und gewaschen,
4 cl trockener Wermut,
1 Bd. glatte Petersilie,
Öl in einem Topf erhitzen,
Schalotten- und Lauchwürfel darin glasig andünsten, den gehackten Knoblauch dazugeben.
Graupen mit dem Zwiebelgemisch gut vermengen, mit Wein und Brühe auffüllen, etwa 15 Minuten bei milder Hitze zugedeckt kochen.
Queller und die Miesmuscheln in den Topf geben, mit dem Sud mischen, zugedeckt drei Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben.
Die Suppe mit dem Wermut abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Queller heißt das Salzwiesengras, das für die Nordseewiesen am Watt typisch ist. Ersatzweise kann man in Fischgeschäften auch Algen kaufen, oder man behilft sich mit dem jungen Grün der Frühlingszwiebeln

Gurkensuppe, Graved Lachs

1 Salatgurke
20 g Schalotten,
1 Bund Dill
30 g Butter / Margarine
2 cl trockener Weißwein

1/4 l Geflügelfond

1/8 l Sahne
2 El geschlagene Sahne
Meersalz, weißer Pfeffer,

Saft einer halben Zitrone

Gurke längs halbieren, Kerngehäuse entfernen. Gurkenhälften in feine Scheiben schneiden und mit Butter / Margarine und Schalotten leicht dünsten. Dill zupfen, Stiele zu den Gurken geben. Suppe mit Geflügelfond und flüssiger Sahne auffüllen. und leicht 12 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Weißwein, Dill und geschlagene Sahne dazugeben und mit dem Mixstab pürieren. Serviervorschlag nach Saison

Jakobsmuscheln, Krebse, Seeteufel oder Frischlachs.

Ich habe Graved Lachs genommen und einige rohe Gurkenstückchen.

Gurkensuppe, Lachs + Krabben

Zutaten für 8 Portionen:

4 Lauchzwiebeln
1/2 Bund Dill
4 Salatgurken
1/4 l Gemüsefond
Salz
Pfeffer
2-3 El Zitronenessig

100 g Lachs dünn geschnitten

150 g Nordseekrabbenfleisch

Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitung:

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Dill hacken. Gurken grob würfeln. Alles im Mixer pürieren. Den kalten Fond zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Ca. 1/2 Stunde kalt stellen. Nochmals abschmecken. Den Lachs in breite Streifen schneiden und aufrollen. Die Nordseekrabben und Lachsrollchen in die Suppe geben. In Teller geben und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Gurkensuppe, Lachs + Krabben

Zutaten für 8 Portionen:

4 Lauchzwiebeln
1/2 Bund Dill
4 Salatgurken

1/4 l Gemüsefond
Salz
Pfeffer
2-3 EL Zitronenessig

100 g Lachs dünn geschnitten

150 g Nordseekrabbenfleisch
Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitung:

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Dill hacken. Gurken grob würfeln. Alles im Mixer pürieren. Den kalten Fond zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Ca. 1/2 Stunde kalt stellen. Nochmals abschmecken. Den Lachs in breite Streifen schneiden und aufrollen. Die Nordseekrabben und Lachsröllchen in die Suppe geben. In Teller geben und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Irokesische Fischsuppe

Zutaten: 4-6 Personen

900 ml Hühnerbrühe

120g Frühlings- oder Haushaltszwiebeln gehackt
2 EL Maismehl

350 g Schellfisch-, Forellen- oder Seebarschfilets

250-300 g frische Limabohnen
4-6 Wildpilze oder Shiitake, in feine Scheiben geschnitten
2 EL gehackte frische Petersilie
2 EL gehackter frischer Dill
Salz und frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung:

Die Hühnerbrühe mit den Zwiebeln und dem Maismehl in einen großen Topf geben und bei niedriger Temperatur 10 Minuten leise köcheln lassen. Fischfilets, Bohnen und Pilze hinzufügen. Alles weitere 25 Minuten kochen, dabei gelegentlich rühren und die Fischfilets in kleine Stücke zerpfücken. Petersilie und Dill drüberstreuen und den Topf nach einer Minute vom Herd nehmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Kabeljau Garnelen Suppe

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 Möhren
3 Bleichselleriestangen

200 Gramm Kabeljaufilet

2 Nelken
1 Pfefferschote
200 Gramm saure Sahne
2 Teelöffel Speisestärke

175 Gramm Garnelen

Meersalz

Gemüse putzen, klein schneiden. Gemüse in eine Pfanne geben und 3 Minuten dünsten. Zerkleinertes Filet, Garnelen, Gewürze und Pfefferschote zugeben und 1 Minute mitdünsten. 1/2 Liter Wasser zugießen, salzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Warm servieren und mit Petersilie garnieren

Kabeljau-Terrine mit Brokkoli 1 Eiweiß

300 g Kabeljaufilet (TK- Ware)
Salz

1 Eiweiß

1 Bund Schnittlauch
175 g Schlagsahne
Pfeffer, frisch gemahlener
250 g Brokkoli
3 El Tomatenmark
Cayennepfeffer
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
Öl für die Form

Fisch würfeln, 1 Teelöffelspitze Salz und Eiweiß verrühren.

Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, in Röllchen schneiden.

Fisch und Eiweiß im Mixer pürieren, dabei 150 g Schlagsahne zugießen. Pfeffer und Schnittlauch bis auf 1 Teelöffel unter 2/3 der Farce rühren.

Tomatenmark unter den Rest rühren, mit Cayennepfeffer würzen.
Eine Form (ca. 400 ml Inhalt) mit Öl außstreichen. Farcen hineinstreichen.

Zugedeckt im heißen Wasserbad im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 Grad C / Gasherd: Stufe 1) ca. 30 Minuten gar ziehen lassen.

Terrine ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen. In kochender Brühe ca. 5 Minuten dünsten. Brokkoli, bis auf einige Röschen, in 1/8 l Gemüsebrühe pürieren.

Restliche Röschen und Sahne zugeben, würzen. Terrine am Rand lösen, stürzen. Brokkolisoße angeießen. Mit restlichen Schnittlauch bestreuen. Als Beilage schmeckt frisches Baguette.

Info:

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Portion ca. 960 Joule / 230 Kalorien

Kalte Gurkensuppe mit Dill und Räucherlachs

- 1 Salatgurke
- 1/2 l Joghurt oder Butter / Margarinemilch
- 1/2 Bund Dill
- 1/2 Bund Borretsch (wenn möglich auch die blauen Blüten)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Tl Essig
- 1 feingehackte Schalotte
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 Tl Gemüsebrühenpulver

4 Scheiben Räucherlachs

gestoßener schwarzer Pfeffer, Salz

Schalotte und Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen, dann auskühlen lassen. Gurke schälen und in Stücke schneiden, mit der Butter / Margarinemilch oder dem Joghurt mixen. Alle Zutaten zugeben, mit Ausnahme einiger Dillfäden und den Borretschblüten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und in den Kühlschrank geben.

Den **Räucherlachs** in Streifen schneiden, mit dem Dill und den Blüten auf der kalten Suppe anrichten.

Kalte Melonensuppe, Fischfond

BITTE BEACHTEN: SUPPE MUSS 1 STUNDE Kühlen

2 kleine grünnfleischige Melonen (z.B. Galia-Melone)
16 kleine roh geschälte Schalotte
1 Ei Butter / Margarine oder Margarine

100 ml Fischfond (Glas)

100 ml i trockener Weißwein (z.B. Müller-Thurgau)
Salz,
weißer Pfeffer
1 Ei Zitronensaft,
nach Belieben frische Minzeblättchen

1. Die Melonen halbieren und entkernen. Drei Melonenhälften in Spalten schneiden, schälen und pürieren. Aus der restlichen Melone mit einem Ausstecher Kugeln aus dem Fruchtfleisch schneiden und zugedeckt kalt stellen.
2. Die aufgetauten Garnelen am Rücken entlang längs einschneiden, den schwarzen Darmfaden entfernen. o Die Schalotte abziehen und sehr fein hacken. Im heißen Fett glasig dünsten. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Garnelen kalt abbrausen, in den Fond geben und bei kleiner Hitze je nach Größe in 2-4 Minuten garen. Herausheben, beiseite stellen.
3. Melonenpüree in den Fond rühren. Die Suppe zugedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchkühlen lassen.
4. Die Melonensuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, In Teller füllen, je ein paar Garnelen und Melonenkugeln hineinlegen und eventuell mit Minzeblättchen garnieren.

Aufwand:

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion: 140 kcal/590 kJ

Aus Meine Familie & Ich: Das Kochbuch

Kaltes Süppchen aus Gurkendreierlei mit Lachstatar

1,5 Salatgurken
2 Essiggurken
3 Senfgurken
100 ml Milch

100 ml Butter / Margarinemilch
200 g Creme fraiche
50 ml Gurkeneinlegsaft
1 Bund Dill
1 TL geriebener Meerrettich
3 EL Gemüsebrühe

4 Scheiben Räucherlachs

etwas Zitronensaft
Salz,
Pfeffer,
Zucker

Eine Salatgurke schälen, entkernen und fein würfeln. Essig- und Senfgurken ebenfalls würfeln und die Gurkenwürfel mit Milch, Butter / Margarinemilch, Gemüsebrühe und 100 g Creme fraiche pürieren. 1/2 Bund Dill grob hacken, zur Suppe geben und nochmals pürieren.

Die Suppe mit dem Gurkensud, Salz, Pfeffer und Zucker gut abschmecken und in den Kühlschrank geben.

Die übrige halbe Gurke längs halbieren und entkernen.

Den restlichen Dill fein schneiden, den Räucherlachs hacken und mit restlicher Creme fraiche, Dill, Meerrettich und Zitronensaft vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsmasse in die ausgehöhlten Gurkenhälften geben, diese wieder zusammensetzen und fest in Folie gewickelt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann die Gurke in Scheiben schneiden, auf Suppenteller verteilen und die kalte Gurkensuppe angießen. Mit einem Klecks Creme fraiche und Dill garnieren.

Karpfensuppe vom Balaton

Zutaten für 4 Portionen

1 Fisch, Kopf, Innereien, Gräten und Bruststücke eines filetierten Karpfens

3 EL Öl

4 Zwiebel(n)

1 Möhre(n)

100 g Knollensellerie

1 EL Paprikapulver, edelsüß

4 Scheibe/n Brot (Weizenbrot)

200 ml Joghurt, natur

100 g Käse, gerieben

50 g Butter, oder Margarine

Salz und Pfeffer

Zucker

Essig

2 Lorbeerblätter

Knoblauch

1 Bund Wurzelwerk, (Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Porree, Zwiebel u.s.w.)

ZUBEREITUNG

Alle Teile (Kopf, Innereien und Gräten usw.) ohne die Filets des Karpfens mit dem geputzten Wurzelwerk, den Lorbeerblättern, etwas Salz, dem Paprikapulver und genügend Wasser (1 1/2 Liter) ansetzen und ca. 2 Stunden kochen lassen auf kleiner Flamme.

In der Zwischenzeit die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und den in Stifte geschnittenen Sellerie in Öl anschwitzen, etwas Zucker mitrösten bis es leicht bräunt, mit 1 EL Essig ablöschen und mit der durchgeseihten Fischbrühe auffüllen. Die Filets des Karpfens in mundgerechte Stücke schneiden und in die Brühe geben, gar ziehen lassen. Dann den Joghurt mit dem Käse und etwas Knoblauch vermischen und in die Suppe geben. Weizenbrot in Würfel schneiden und in der Butter scharf anrösten.

Kurz vor dem Servieren diese Weizenbrotwürfel in die heiße Suppe geben, mit Petersilie bestreuen und sofort auftragen!

8.10.01 Sonja* CK

Kartoffel-Krabben-Suppe 1 Eigelb

Zutaten (für 1 Portion)

250 g mehlig kochende Kartoffeln

300 ml Gemüsebrühe

1 Eigelb

50 g Nordseekrabben

1 EI Sahne

Salz

Pfeffer

1 TI gehackter Dill zum Bestreuen

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Brühe mit den Kartoffelwürfeln erhitzen und ca. 25 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren oder durch ein Sieb streichen. Nochmals aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und mit dem Eigelb legieren.

Die Suppe jetzt nicht mehr kochen lassen, da sonst das Eigelb gerinnt.

Die Krabben in der Suppe kurz erwärmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne untermischen und den Dill darüber streuen.

Nährwerte pro Person

337 kcal, 11g Fett, 29,38 Fett %

Kartoffelcremesuppe mit Nordseekrabben

Zutaten:

Kartoffeln: 500 Gramm
Stange Porree (ca. 200 g): 1
Butter / Margarine: 50 Gramm

Geflügelbrühe (Instant): 1.5 Liter

Bund Schnittlauch: 1
Schlagsahne: 250 Milliliter
Kräutersalz
Cayennepfeffer

Nordseekrabben: 250 Gramm

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Etwa einen Teelöffel Butter / Margarine im Topf erhitzen und den Porree in etwa 3 Minuten darin weich dünsten. Kartoffeln dazugeben und knapp mit Brühe bedecken.

Den Topf bis auf einen kleinen Spalt zudecken und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Suppe mit dem Schneidestab fein pürieren und dabei heiße Brühe angießen, bis eine leichte cremige Konsistenz erreicht ist.

Kurz vor dem Servieren die Sahne und restliche Butter / Margarine einpürieren. Die Suppe mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Suppe auf vorgewärmte Teller füllen, Krabben und Schnittlauch darüber verteilen.

Kartoffelsuppe mit Lachs

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Möhre(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Bund Staudensellerie
- 2 El Butter / Margarine
- 1 Liter **Hühnerbrühe** / Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Becher Sahne

500 g Lachsfilet

- Salz und Pfeffer
- 1 El Dill
- Curry

Zubereitung:

Kartoffeln, Möhre, Zwiebel und Staudensellerie waschen, putzen und fein würfeln. Butter / Margarine im Suppentopf erhitzen und Kartoffeln, Möhre und Zwiebel darin anschwitzen. Die Hühnerbrühe / Gemüsebrühe dazugießen und 5 Minuten kochen lassen. Den Staudensellerie dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Die Sahne in die Suppe geben und alles erneut aufkochen lassen. Das Lachsfilet würfeln und in die kochende Suppe geben. Die Hitze sofort zurücknehmen und die Suppe nicht mehr kochen lassen. Alles noch 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und zum Schluss frisch gehackten Dill in die Suppe geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kartoffelsuppen, Tiefseekrabben

Rezept für 4 Personen

1 l **sehr kräftige Rindfleischbrühe**

- 400 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- ¼ Sellerieknolle
- ½ Stange Lauch
- Salz, Pfeffer, Majoranblättchen

60 g Creme fraiche

100 g Tiefseekrabben

Zubereitung:

Die Brühe aufkochen.

Die Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

Die Kartoffeln, Karotten und Sellerie in die Brühe geben. Alles kochen lassen, bis das Gemüse fast gar ist. Den Lauch zufügen und noch kurz kochen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Majoranblättchen abschmecken.

Die Hälfte der Suppe mit der Hälfte des Gemüses in einen zweiten Topf geben. Die Creme fraiche begeben und mit einem Mixstab die Suppe fein pürieren.

Die Suppe in Teller verteilen und auf die pürierte Suppe jeweils die Krabben anrichten.

Katalanische Fischsuppe

- 1 Zwiebel
- 1 -10 Knoblauchzehen
- 3 El Öl
- 5 Tomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 800 ml Fischfond (gibt's als gutes- Fertigprodukt)
- 100 ml trockener Sherry
- 100 ml Anisschnaps
- 1 Tl Salz (gestrichen)
- Pfeffer frisch aus der - Mühle!
- 1 Lorbeerblatt

400 g Fischfilet (auch versch. - Fischsteaks)

300 g Tintenfischringe (unpaniert natürlich!

oder man zerstückelt - frischen Tintenfisch selbst

4 Garnelenschwänze (vorgegart- und geschält)

100 g Shrimps

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Tomaten häuten und würfeln (oder aus der Dose). Petersilie hacken.

Zwiebel und Knobi im Öl leicht glasig dünsten, die Tomaten dazu und einige Minuten mitdünsten. Die Petersilie auch dabei geben (bisschen

für die Garnierung aufheben). Fischfond, Sherry und den Schnaps angießen; die Gewürze zugeben und alles so ca. 10 - 15 Minuten leise köcheln lassen.

Fischfilet währenddessen waschen, trocken tupfen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Tintenfischringe waschen und trocken tupfen.

Fischwürfel und Tintenfischringe in einer Pfanne unter Rühren 3 - 5 Minuten anbraten. Fischwürfel, Tintenfischringe, Garnelenschwänze und Shrimps in die Suppe geben, noch einige Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch die gehackte Petersilie drüberstreuen und dazu gibt es eine Stange Baguette.

Kichererbsensuppe, Räucherspeck, + Sardellen

Zutaten für 4 Portionen:

50 g italienischer Räucherspeck,

4 Sardellenfilets,

1 Schalotte,

200 g Spinat,

1 Dose Kichererbsen,

1 El Olivenöl,

1 El Pinienkerne,

1 l Wasser,

1 Beutel Tomatencreme Suppe,

4 Scheiben Chiabattabrot,

2 El Parmesan,

1 El gehackte Petersilie

Zubereitung:

Räucherspeck in kleine Würfel schneiden. Sardellenfilets klein schneiden. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Spinat putzen,

waschen und in feine Streifen schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Backofen auf 200° C vorheizen. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen.

Räucherspeck und Schalotte darin andünsten. Sardellenfilets, Spinat und Pinienkerne zugeben und mit andünsten. Mit Wasser auffüllen und Tomatencreme-Suppe einrühren, unter Rühren aufkochen. Kichererbsen zufügen und bei geringer Wärmezufuhr 5 Min. kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit Chiabatta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen ca. 5 Min. knusprig backen. Die Suppe in vier Tellern anrichten. Je eine Scheibe Chiabatta auf die Suppe geben. Mit Parmesan

und Petersilie bestreut servieren.

Kieler Fischsuppe

8 Tomaten reif
1 Lauchstange
3 Möhren

400 g Schellfisch- Oder Kabeljaufilet

3 TI Gemüsebrühe vegetabil
1/2 TI Cayennepfeffer
50 g Sahne süß
2 EI Petersilie gehackt
1/4 l Wasser

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und diese einige Minuten im Wasser dünsten. Die Tomaten anschließend durch ein Sieb streichen und das Püree in einen Topf geben.

Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides zum Tomatenpüree geben und alles etwa 8 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Fischfilet waschen, restliche Gräten entfernen und das Filet in Stücke schneiden. Die Fischstücke zur Suppe geben und das Ganze mit der Instandbrühe und dem Cayennepfeffer abschmecken. Alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die süße Sahne hineinrühren und die Suppe mit Petersilie bestreuen.

Klare Fischsuppe

Zutaten für Portionen

300 g Fischfilet (Lottefilet), gewürfelt

300 g Fischfilet (Steinbuttfilet), gewürfelt

300 g Fisch (Seewolf), gewürfelt

300 g Lachsfilet, gewürfelt (nicht aus der Zucht)

4 Liter Kalbsfond, hell, geklärt

500 ml Wein, weiß

300 g Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

1 Bund Dill, fein gehackt
1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
1 Bund Petersilie, glatt, fein gehackt
1 Knolle/n Fenchel, fein gewürfelt
1 TL Safranfäden
30 g Butter

ZUBEREITUNG

In Butter Zwiebeln und Fenchel anziehen lassen, bis diese glasig sind. Mit Wein ablöschen und warten bis der Alkoholgeruch verflogen ist. Hitze reduzieren. Dann mit Brühe aufgießen. Die Fischstücke zunächst mit Pfeffer und Salz würzen, dann bei kleiner Hitze hinzugeben (Achtung, sonst wird die Suppe trüb). Alles ca. 10 Minuten ziehen lassen, nicht kochen. Safranfäden hinzugeben und sodann die Kräuter. Würzen und dann servieren.

29.1.02 Bornheim CK

Es gelingt im Prinzip so, wie es das Rezept angibt. Allerdings sind 4l. Kalbsfond sündhaft teuer, wenn man ihn kaufen muss. Es geht auch mit Gemüsefond (angeschmort und mit wenig Weißwein abgelöscht) in den 1 Kilo Frischfischreste oder Billigfisch zugegeben werden. Klären mit leicht verschlagenem Eiweiß. Zeit +30 Minuten

12.5.02 Olopol CK

Kokos Fisch Suppe

Thailändisch inspiriert

Zutaten für Portionen

2 Rotbarschfilet, gewürfelt
3 cm Ingwer, kleingehackt
1 Zehe/n Knoblauch, kleingehackt
1 Chilischote(n), rot, in kleinen Ringen

½ Liter Hühnerbrühe

1 Dose/n Kokosmilch, (400ml)

4 EL Fischsauce
3 EL Limettensaft
1 TL Zucker, braun
1 EL Öl, neutrales
4 Tomate(n), geachtelt

ZUBEREITUNG

Fischstückchen mit 2 EL Fischsauce vermischen, beiseite stellen.
Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Chilischote und Knoblauch anbraten.
Hühnerbrühe und Kokosmilch dazugießen, erhitzen. Aufpassen, dass es nicht überkocht! Fischsauce, Limettensaft und Zucker dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen. Nun die Tomaten und den Fisch zugeben, noch einmal 5 Minuten köcheln, abschmecken fertig!
Dieses Rezept reicht für 4 Personen als Vorspeise oder für 2 als Hauptgericht.

7.2.03 Mausel CK

Kräuterschaumsuppe mit Zandernocken 1 Ei

je 1/4 Bund Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon
100 g weißes Wurzelgemüse (Sellerie, weißer Lauch, Petersilienwurzel, Zwiebel)
100 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Kartoffel, mehlig kochend
250 ml Sahne

1 Eigelb

50 g Zanderfilet

1 Eiweiß

etwas Pernod
Salz,
Pfeffer,
Butter / Margarine

Die Kräuter abzupfen (die Stiele aufbewahren) und mit etwas Gemüsebrühe im Mixer pürieren. Das Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Butter / Margarine anbraten, den Ansatz mit dem Weißwein ablöschen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, die Gemüsebrühe zugeben. Für den Geschmack das Lorbeerblatt und die Kräuterstiele, für die Bindung die gewürfelte Kartoffel in der Suppe ca. 20 Minuten mitkochen. Lorbeerblatt und Kräuterstiele heraus nehmen. Den Suppenansatz im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb zurück in den Topf passieren. Zum Fertigstellen der Suppe das Eigelb mit 200 g Sahne verrühren und zur Suppe geben.

Zum Schluss das Kräuterpüree und etwas kalte Butter / Margarine mit dem Stabmixer unter die Suppe mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zandernocken das Fischfilet in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit der restlichen Sahne, Eiweiß und Salz in einem Cutter mixen. Die Farce mit Pfeffer und einem Spritzer Pernod abschmecken. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen in kochend heißes Salzwasser abstecken und 5 Minuten ziehen lassen. In einem Suppenteller die Zandernocken anrichten, heiße Suppe darüber gießen und mit einigen Kräuterzweigen garnieren.

Lachs Crevetten Suppe mit Gemüse

Für 4 Personen:

250 g Lachs, frisch oder tiefgekühlt

200 g Riesencrevettenschwänze, tiefgekühlt oder Crevetten

150 g Ruebli *

150 g Stangensellerie

100 g Frühlingszwiebeln

150 g Fenchel *

1 halber Peperoncino

1 El Butter / Margarine * (20 g)

1 Liter Wasser

2 Würfel Gemüsebouillon

1 Stück frischen Ingwer (ca. 2 cm) oder Ingwerpulver

1 dl Kokosmilch oder 3 El getr. Kokosnuss, geraspelt (ca. 30 g)

100 g Sojasprossen

50 g Lattich *

1 Brief Safran

ev. Pfeffer und Salz

Knoblauchmayonnaise:

4 El Mayonnaise * (ca. 80 g)

2-3 Knoblauchzehen, gepresst

1-2 Peperoncino, sehr fein gehackt

Diese Zutaten sind als Coop Naturaplan-Produkte erhältlich.

Zubereitung:

Lachs und Crevetten während ca. 2 Stunden antauen lassen.

Alles Gemüse rüsten, waschen und in sehr feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen, in dünne Scheibchen schneiden.

Butter / Margarine in großer Pfanne erhitzen, Ruebli, Sellerie-, Frühlingszwiebel-, Fenchel- und Peperoncinostreifchen darin kurz andämpfen. Mit Wasser ablöschen, Bouillon, Ingwer und Kokos zufügen und alles 8-10 Minuten köcheln lassen.

Den angetauten Lachs in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Riesencrevettenschwänze 2-3 Mal zerschneiden, nach 10 Minuten zur Suppe geben und darin 5-7 Minuten ziehen lassen (Wenn die kleineren, vorgekochten Crevetten verwendet werden, müssen diese erst 2 Minuten vor Servieren in die Suppe gegeben werden). 2-3 Minuten vor Ablauf der Kochzeit die Sojasprossen und die Lattichstreifen zufügen. Suppe mit Safran und ev. Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Knoblauchmayonnaise die Majonaise mit dem Knoblauch und dem gehackten Peperoncino gut verrühren, zusammen mit getoastetem Weißbrot zur Suppe servieren.

Für 2 Personen: Zutaten halbieren, ev. nur 1 Fischart verwenden (Lachs oder Crevetten).

Pro Person ca. 1295 kJ/310 kcal

Vorbereitungszeit: ca. 1 Stunde (+ 2 Stunden Fisch antauen)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Lachs Kartoffel Suppe

(Estland)

400 g Lachs (mit Gräten)

1 Bund Suppengemüse, gewürfelt

2 Zwiebeln, grob gewürfelt

5 Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

2 Pimentkörner

200 g Kartoffeln

200 ml Sahne

1 Bund Dill

Salz,

Pfeffer

Den Lachs von Haut, Gräten und Fett befreien und daraus eine Fischbrühe kochen. Dafür die Abschnitte mit Wasser aufsetzen, das Suppengemüse, die Zwiebelwürfel zugeben und mit Salz, Pfefferkörnern, Lorbeer und Piment würzen, ca. 50 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Lachs in 2 cm große Würfel schneiden, die

Kartoffeln schälen und würfeln.

Die Brühe passieren, die Kartoffelwürfel darin 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Lachs und Sahne zugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen und frisch gehackten Dill untermischen. Die Suppe mit Vollkornbrot servieren.

Lachs und Hecht Terrine

Rezept für 1 Terrine:

400 g Lachsfilet ohne Haut

500 g Hechtfilet ohne Haut

1 Zitrone (Saft)

200 g Blattspinat

400 ml Sahne

1 Bund Dill

2 EL Pernod

Salz,

Pfeffer,

Muskat,

Öl zum Einfetten,

Alufolie

Vom Lachsfilet einen 1 cm breiten Streifen schneiden, der so lang sein sollte wie die Terrinenform. Hecht- und Lachsfilet getrennt in 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft würzen. Spinat waschen und kurz blanchieren, dann abschrecken und auf ein Küchentuch legen. Den Lachsstreifen in Spinatblätter einwickeln, restlichen Spinat fein hacken.

Die gewürzten Fischwürfel getrennt in einem Cutter zu einer Farce verarbeiten. Zum Schluss jeweils etwas Sahne zugeben und nochmals 30 Sekunden Kuttern. Beide Fischfarcen getrennt durch ein feines Sieb streichen. Die Hechtfarce mit gehacktem Dill, die Lachsfarce mit fein gehacktem Spinat und Pernod mischen.

Terrinenform mit Öl einfetten. Zuerst die Lachsfarce einfüllen und glatt streichen. Darauf das Lachsfilet mit Spinat legen, dann die Hechtfarce darüber geben und glatt streichen. Terrinenform mit Alufolie fest verschließen und im Wasserbad im Ofen bei 90 Grad ca. 45 Minuten garen.

Anschließend die Terrine in der Form 3 - 4 Stunden gut durchkühlen. Die Ränder der Terrine mit einem spitzen Messer vorsichtig lösen und die Terrine stürzen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salat und Schnittlauchjoghurt servieren.

Lachs Wantan Suppe

Zutaten (für 4 Personen)

200 g Lachsfilet

- 16 Wantanblätter (Asia Shop)
- 2 Algenblätter für Sushi (Asia Shop)
- 6 Thai-Auberginen (Asia Shop)
- 2 Bambusschösslinge am Stück (Asia Shop)
- 50 g Sojabohnenkeimlinge
- 4 Pakchoistiele oder 1 kleiner Gunchoi (Asia Shop)
- 1 Süßkartoffel (Topinambur)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 frische Chilischoten
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Limone
- 1 kleine Korianderpflanze
- 1 El sauer eingelegter Ingwer

500 ml Fischfond

- 2 El Oystersauce
- 2 El Sojasauce
- 1 El dunkles Sesamöl
- 2 El Erdnussöl
- 1 TI Wasabipulver (Asia Shop)

Zubereitung

Die Wantanblätter lassen Sie auftauen und legen sie zwischen zwei feuchte Küchentücher, damit sie nicht austrocknen und die Algenblätter legen Sie dazu, damit sie weich werden.

Den geschälten frischen Ingwer schneiden Sie in Julienne (streichholzartige Stücke), die vom Stielansatz, den Kernen und inneren weißen Häuten befreiten Chilischoten hacken Sie fein, die geschälte Süßkartoffel schneiden Sie in Würfel und das Weiße und Hellgrüne der Lauchzwiebeln in Scheiben.

Erhitzen Sie das Erdnussöl mit dem Sesamöl in einem Wok oder großen Topf und schmoren darin die Lauchzwiebelscheiben, den frischen Ingwer, die Chilis und die Süßkartoffelwürfel solange, bis die Lauchzwiebelscheiben auseinanderfallen. Löschen Sie nun mit dem Limonensaft, dem Fischfond, der Oyster- und Sojasauce ab und lassen auf kleiner Stufe köcheln.

Nun bereiten Sie das restliche Gemüse vor. Dazu entfernen Sie von den Thai-Auberginen den

Stielansatz und vierteln sie. Die Bambusschösslinge schneiden Sie in etwa 1 cm dicke Scheiben, die Pakchoistiele in 1 cm lange Abschnitte und den eingelegten Ingwer hacken Sie grob. Benutzen Sie Gunchoi, schneiden Sie ihn komplett in etwa 1 cm große Stücke. Sobald Sie das fertig haben, geben Sie alle Gemüse, bis auf die Sojabohnenkeimlinge und den Koriander

zu der Suppe. Füllen Sie eventuell verkochtes Wasser auf und lassen etwa 20 Minuten weiterköcheln.

In dieser Zeit schneiden Sie das Lachsfilet in etwa 2 mal 2 cm große Würfel und verrühren den Wasabi mit etwas Wasser zu einer Paste. Die Algenblätter schneiden Sie in 16 Quadrate, die etwas kleiner sein sollen als die Wantanblätter. Belegen Sie die Wantanblätter mit den Algenblättern und bestreichen diese mit der Wasabipaste. Legen Sie die Lachsstücke mittig auf die Blätter und schlagen die Ecken so über, dass kleine Päckchen entstehen. Die Korianderblätter und Stiele hacken Sie klein.

Sobald die Kochzeit der Suppe um ist, heben Sie die Sojabohnenkeimlinge und den Koriander unter, setzen die Lachswantans vorsichtig hinein und lassen 5 Minuten ziehen (NICHT kochen).

Lachs, Käse-Blumenkohl-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Blumenkohl

500 g Romanesco, oder auch Broccoli

2 Zwiebel(n)

1 EL Butter oder Margarine

2 TL Gemüsebrühe (Instant)

125 g Käse, gerieben nach Wahl

125 g süße Sahne

Jodsalz

4 Scheibe/n Lachs, geräuchert

2 TL Mohn

Pfeffer, weiß

ZUBEREITUNG

Blumenkohl und Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen.

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Fett erhitzen und Zwiebeln darin andünsten, Röschen dazugeben, kurz andünsten und mit 3/4 Liter Wasser ablöschen, aufkochen lassen und die Gemüsebrühe einrühren.

Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen - nach 10 Minuten je 2 Röschen rausnehmen und beiseite stellen.

Gemüse pürieren, Käse dazugeben und schmelzen lassen Sahne zugießen und mit den Gewürzen abschmecken.

Auf Teller verteilen, die beiseitegelegten Röschen in Scheiben, den Lachs in dünne Streifen schneiden und beides in der Suppe anrichten und zuletzt mit dem Mohn bestreuen.

23.2.02 Indiemel CK

Lachsschaumsuppe mit Räucherlachs

Zutaten:

1 Liter Fischfond
2 Becher süße Sahne
1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel
Salz,
Pfeffer

8 Scheiben Räucherlachs

Für die Suppenbindung:

50 g Butter / Margarine,
30 g Mehl

Zubereitung:

Die Kräuter waschen und klein hacken, Fischfond erhitzen, Sahne dazugeben, alles etwas aufkochen lassen, dazu die gesamten Kräuter geben und mit der Mehlbutter / Margarine zu einer sämigen Suppe rühren. Auf eine Teller pro Person 2 Scheiben Räucherlachs geben und die heiße Suppe einfach darauf gießen. Dazu ein Baguette oder einfach einen gebratenen Pfannkuchen verputzen.

Lachsterrine auf Frischkäse

Für 4 Portionen

Zutaten:
2 Blatt weiße Gelatine,
250 g Magerquark,
100 g Frischkäse,
2 EL Milch,
Salz,

weißer Pfeffer aus der Mühle,
1 EL Zitronensaft,
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone,

150 g Räucherlachs in dünnen Scheiben,
1 EL gehackte Dillspitzen

Zubereitung

(Achtung, Lachsterrine spätestens am Vorabend zubereiten!):
Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark, Frischkäse und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Schale würzen. Gelatine tropfnass in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen. Gelatine mit 2 EL der Käsecreme verrühren, dann das Ganze mit der restlichen Käsemasse verrühren. 1/3 vom Lachs klein schneiden und Dillspitzen vorsichtig unter 2/3 der Käsemasse mischen. Eine Kastenform (750 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auskleiden. Boden und Ränder der Form ca. 0,5 cm dick mit der weißen Frischkäsemasse bestreichen. Die Form rundum mit 75 g Lachsscheiben auslegen. Käsemasse mit Dill und Lachsstücken auf die Lachsscheiben füllen, Lachsscheiben zu einer Rolle zusammenlegen. Restliche Frischkäsemasse einfüllen, glatt streichen und mit den restlichen Lachsscheiben bedecken. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen. Terrine aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Mit frischem Salat und Brot servieren.

Pro Person ca.: 191 kcal (= 799 kJ), 19 g Eiweiß, 11 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe
Apotheken Umschau vom 15.1.03

Eintopf zur Weinlese, Tintenfisch + Schwein

Mallorquinischer Nudel -
Fideauna

Zutaten für 4 Portionen
500 g Nudeln mallorquinische Fadennudeln)

1 Liter Hühnerbrühe

150 g Schweinefilet

100 g Tintenfische (küchenfertig)

4 kleine Keule(n) von Hühnern

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

150 g Pilze, mallorquinische, ersatzweise Champignons

3 Artischocke(n)
150 g Bohnen, grüne, breite
½ Bund Petersilie
1 Glas Wein, weiß
4 EL Öl (Olivenöl)
1 Paprikaschote(n), rot
1 Paprikaschote(n), grün
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Artischocken putzen, waschen und vierteln. Pilze putzen und klein schneiden. Bohnen waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Petersilie waschen und hacken. Paprikaschoten, waschen, halbieren, entkernen und im Grill rösten, bis die Haut Blasen schlägt und schwarz wird, dann enthäuten und in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Knoblauch fein, Zwiebel grob würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikawürfel darin anbraten.

Tintenfisch und Schweinefilet würfeln und zusammen mit den Hühnerkeulen in die Pfanne geben und goldbraun braten. Dann den Weißwein zugeben und nach und nach die Artischockenviertel, die Pilze und die Bohnen zugeben. Alles aufkochen lassen. Salzen, pfeffern, Petersilie zufügen. Brühe zugießen und alles etwa 5 Minuten kochen lassen.

Hitze reduzieren, die Nudeln zufügen. Mit einem Holzlöffel umrühren, bis die Nudeln frei in der Brühe schwimmen. Etwa 10 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist.

Alles in eine feuerfeste Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 10 Minuten überbacken.

19.9.03 Liesbeth CK

Marjas Lachssuppe

1/2 kg Kartoffeln

1/2 kg Lachs (am besten frisch)

1 sm Zwiebel
100 ml Milch oder Sahne
1 El Margarine oder Butter
etwas Dill
Wasser

Je nachdem, in welcher Form Ihr den Lachs kauft, müsst Ihr evtl. zuerst die Gräten entfernen. Die Haut kann dranbleiben; eventuell noch

vorhandene Schuppen müssen aber natürlich auch entfernt werden. Dann Schält Ihr die Kartoffeln und schneidet sie und die Zwiebel klein und legt die Stücke zusammen mit dem Lachs in einen Kochtopf. Füllt Wasser ein, bis alles bedeckt ist, und lasst das Ganze sieden, bis der Fisch gar ist. Gebt dann die Milch/Sahne und die Butter zu. Wenn die Butter geschmolzen ist, streut Dill (kleingeschnippelt) darüber, und dann kann es serviert werden.

Bemerkungen:

Je nach Geschmack kann man den Lachs entweder ganz lassen oder ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben zwei Lachssteaks genommen, die sich allerdings in mehrere Stücke aufgelöst haben, als wir sie aus dem Topf auf die Teller hieven wollten...

Natürlich schmeckt es besser, wenn man Butter statt Margarine verwendet (analog mit Sahne und Milch); diese Entscheidung hängt wohl davon ab, wie viele Kalorien Ihr Euch zumuten wollt.

Marseiller Fischsuppe

Grundfond:

- 1 Zwiebel oder 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 El Tomatenmark
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 El Olivenöl

Große Würfel schneiden von:

- 1 Fenchel
 - 1 Karotte
 - 100 g Kartoffeln
 - 1/2 Lauchstange
 - 1 Tomate
 - etwas Safran, Cayennepfeffer, Pastis
-
- 1 kleiner Seeteufel
 - 1 kleiner Rascasse
 - 4 Jakobsmuscheln
 - 4 Gambas

1 Rotbarbe

1 Knurrhahn

4 Scheiben geröstetes italienisches Brot

1 El Olivenöl

Zwiebel in Scheiben schneiden, in Olivenöl zusammen mit Knoblauch und den restlichen Gemüseabschnitten anbraten. Tomatenmark dazugeben und weiterrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Zehn Minuten kochen lassen und passieren.

In die passierte Brühe alle Gemüsewürfel - bis auf den Lauch - geben. Safran zufügen, zehn Minuten kochen lassen. Lauch zugeben, 5 Minuten kochen lassen, Cayennepfeffer und Pastis zugeben, dann Seeteufel, Knurrhahn und Rascasse einlegen und 10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Rotbarbe, Gambas und Muscheln zugeben und noch fünf Minuten in der Brühe gar ziehen lassen.

Weißbrotscheiben in Olivenöl rösten und mit einer Knoblauchzehe einreiben.

Die Suppe mit den ganzen Fischen in große Teller geben - jeder filetiert seinen selbst - und mit Brotscheiben und Sauce Rouille servieren.

Sauce Rouille

3 El Mayonnaise

1 gequetschte Knoblauchzehe

1 g Safran

1/2 Tl Rosenpaprika

1/2 Tl feinst gehackte, entkernte Peperoh
Pfeffer und Salz

Alle Zutaten zur Mayonnaise geben und solange verrühren, bis eine homogene Creme entstanden ist (ca. 10 Minuten). Safran und Paprika lösen ihre Farbstoffe erst nach und nach. Vor der Verwendung noch einmal gut durchrühren.

Mayonaise

2 Eigelb

2 Tl scharfer Senf

1/2 l Distelöl

1/8 l Weißwein

1 El Zitronensaft

1 El Kapernsaft

Salz, Pfeffer

Eigelb mit Wein, Senf, Kapernsaft und Zitronensaft verrühren. Langsam das Öl einlaufen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mediterrane Fischsuppe

Zutaten für 4 Portionen

800 ml Fischfond

200 ml Wein, weiß, trocken (z.B. Pinot Grigio)

100 g Zwiebel(n), rote, in Streifen

100 g Möhre(n) in Streifen

50 g Staudensellerie in Streifen

50 g Fenchel in Streifen

100 g Paprikaschote(n), rot, , in Streifen

10 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

2 Zehe/n Knoblauch

100 ml Öl (Olivenöl)

15 g Tomatenmark

400 g Fisch, gewürfelt ,

Mittelmeerfisch, geht auch gut Lachs und Rotbarsch,

100 g Garnele(n) - Schwänze oder Surimi *

(* viel billiger, aber nicht so lecker)

Salz und Pfeffer

Basilikum, frisch

Oregano

Thymian

ZUBEREITUNG

Die Gemüstreifen in Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark und die fein gehackten Knoblauchzehen dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Solange kochen bis das Gemüse gar ist, aber noch leichten Biss hat. Den Fisch dazugeben und gar ziehen lassen, abschmecken und in tiefen Pastatellern anrichten. Zur Garnitur, die Cocktailtomaten kurz in heißem Olivenöl anbraten und zusammen mit frischem Basilikum in die Suppe geben.

Mein Tipp: Dazu schmeckt Rouille super lecker.

20.9.02 Dirkfenske CK

Meerrettichsuppe mit Senfgurken und gebratenem Karpfen

Für 4 Personen

Zutaten:

1 El Pflanzenöl,
1 El Mehl,
1/2 l Brühe,
Salz,
Pfeffer aus der Mühle,
Estragonessig,
50 ml Sahne,
100 ml Magermilch,
1 El Speisestärke,
ca. 200 g Senfgurken (Glas),
1 Tl Senfkörner,
1 Lorbeerblatt,

1 Karpfenfilet (ca. 200 g),
1 El Zitronensaft,
1 Tl Pflanzenöl,
2 El frisch geriebener Meerrettich,
Estragonblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

In einem Topf das Öl erhitzen, das Mehl darin anschwitzen, Brühe aufgießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Aufkochen und bei kleiner Flamme ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Estragonessig würzen. Sahne mit Milch und Speisestärke verrühren, zugeben, aufkochen, mit dem Stabmixer kurz pürieren und abschmecken. Die Senfgurken klein würfeln und mit den Senfkörnern und dem Lorbeerblatt zugeben. Karpfen waschen, trocken tupfen, in 8 Streifen à ca. 1 cm Breite schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer beschichteten Pfanne mit der Hautseite nach unten in wenig heißem Öl knusprig braten. Die Suppe abschmecken, Meerrettich unterrühren, in vorgewärmten Tellern anrichten, mit je zwei Karpfenstücken belegen und mit Estragonblättchen servieren.

Pro Person ca. 203 kcal (= 849 kJ) 14 g Eiweiß, 13 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau vom 16.12.02

Mexikanischer Fischtopf

- 1/2 Zwiebel
- 1 Rote Paprikaschote
- 2 Tomaten

75 ml Fleischbrühe

- Öl
- Pfeffer
- Chilipulver
- Salz

125 g Rotbarschfilet

- 1 TI Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 sl Weizenvollkornbrot

Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden, zu der Zwiebel geben und kurz mitdünsten.

Tomaten waschen, enthäuten, in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben.

Mit der Brühe ablöschen und mit den Gewürzen herzhaft abschmecken.

Gemüse bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Fisch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu: Vollkornbrot

Muschel- und Abalonensuppe

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro Person: 85 kcal, 1,5 g Fett, = 16 %,
2,5 g KH

5 getrocknete Shiitake-Pilze

20 g Abalonen

50 g Hähnchenbrust

- 1 cm Ingwerwurzel
- ½ l Gemüsebrühe

100 g Muscheln (Dose)

- 1 EL trockner Sherry

- 1 EL Sojasauce
- 1 Frühlingszwiebel

Die Pilze etwa 15 Min in warmem Wasser einweichen, ausdrücken und in Streifen schneiden. Die Abalonen mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Brühe zum Kochen bringen.

Abalonen, Pilze Fleisch und den Ingwer in die Brühe geben und alles etwa 3 Min kochen lassen. Die Muscheln mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Sherry und der Sojasauce zur Suppe geben. Weitere 2 Min köcheln lassen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein schneiden und vordem Servieren über die Suppe streuen.

Muschelcremesuppe 2 Eigelb

400 g Fischabschnitte (Flossen, Schwänze, Köpfe)

- 1 Möhre,
- 1 Teel. Salz
- 3/8 l Wasser,
- 4 Tomaten
- 4 Schalotten
- 2 El . Butter / Margarine
- 1 Prise Safran
- 2 El . Speisestärke,
- 1/8 l Milch

400 g naturell eingelegte Muscheln

- 2 Eigelbe,
- 1/8 l Sahne
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 El frischer kleingeschnittener Rosmarin
- 1 Teel. frische kleingeschnittene Zitronenmelisse

Die Fischabschnitte waschen. Die Möhre schaben und in Scheiben schneiden.

Die Fischabschnitte mit den Möhrenscheiben, dem Salz und dem Wasser zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen. Die Tomaten häuten,

vierteln und entkernen, die Schalotten würfeln. Die Butter / Margarine zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Fischbrühe durch ein Sieb zu den Schalotten gießen, die Tomaten zufügen und alles zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Den Safran in 1 Teelöffel heißem Wasser auflösen. Die Speisestärke mit der Milch und dem Safran verrühren, in die

Suppe geben und unter Rühren aufkochen. Die Muscheln mit der Flüssigkeit in der Suppe erwärmen. Die Eigelbe mit der Sahne, dem Pfeffer und einigen EL heißer Suppe verquirlen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit der Eigelb-Sahne legieren; mit den Kräutern bestreut servieren.

Muschelsuppe

(Zutaten für acht Personen)

- 3 St Zwiebeln
- 1 St Möhre
- 1 Stg Sellerie
- 2 St Lorbeerblätter
- 3 zw Thymian

2,70 kg Muscheln

500 ml Wasser

125 ml Muschelfond (Glas)

200 g Speck

- 2 EL Butter / Margarine
- 1 EL Thymian
- 8 St Kartoffeln (klein)
- 500 ml Sahne
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 EL Petersilie

Zwiebeln pellen und fein hacken. Möhre putzen und halbieren, Sellerie in große Stücke schneiden. Das Gemüse mit einem Lorbeerblatt, einem Drittel der vorbereiteten Zwiebeln und den Thymianzweigen in einen großen Topf geben.

Gut gewaschene Muscheln zugeben und mit Wasser und Muschelfond auffüllen.

Das Ganze zugedeckt etwa fünf Minuten kochen, bis die Muscheln offen sind.

Die Muscheln mit einer Schaumkelle herausfischen, von der Schale befreien und beiseite stellen. Geschlossene Muscheln keinesfalls benutzen. Die Muschelbrühe durch ein feines Sieb abgießen und beiseite stellen.

Speck in Würfel schneiden und in dem ausgewaschenen Topf ohne Fett kross auslassen. Anschließend die Butter / Margarine zugeben und die restlichen Zwiebeln darin glasig andünsten. Gehackten Thymian und das zweite Lorbeerblatt hinein geben. Nun die geschälten und gewürfelten Kartoffeln zufügen und mit der

vorbereiteten Muschelbrühe auffüllen. Das Ganze etwa zwölf Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die ausgelösten Muscheln grob hacken und nach Garzeit ende in die Suppe geben. Mit Sahne angießen und weitere sieben Minuten garen. Nun das Lorbeerblatt entfernen, mit Pfeffer würzig abschmecken und sofort mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 573 kcal/2404 kJ
Eiweiß 44 g
Fett 33 g
Kohlenhydrate 24 g
Ballaststoffe 3 g
Mineralstoffe 8 g

Ninos Meeresfrüchtesuppe

Portion: 4

150 g Tintenfisch; in Ringe

250 g Garnelen

500 g Herzmuscheln

200 g Langustenfleisch; oder Edelfisch

2 Zwiebeln

4 El Olivenöl

2 Karotten

2 Knoblauchzehen

2 Bd. Petersilie

2 Kartoffeln

2 Tomaten

Salz

Chilisauce

2 El Sojasauce

1 TI Austernsauce

1 TI Gekörnte Hühnerbrühe

1 1/2 l ; Wasser

1 Bd. Frühlingszwiebeln

150 g Sojabohnenkeime

100 g Chinakohl

100 g Staudensellerie

Tintenfische putzen und in Ringe schneiden. Ein Teil der Garnelen schälen, die anderen bleiben in der Schale. Miesmuscheln waschen, abbürsten und entbarten; Geöffnete wegwerfen!

Zwiebel zerhacken/klein schneiden, im heißen Öl leicht anbräunen

Karotten, Knoblauch, Kartoffeln, Tomaten und Petersilie zerkleinern oder würfeln. Einen Teil der Petersilie beiseite legen.

Knoblauch und Petersilie zu den angebräunten Zwiebeln und verrühren. Dann alle anderen zerkleinerten Zutaten nacheinander dazugeben und verrühren

Chilisauce und Mischung aus Soja- und Austernsauce einträufeln, rühren und bei kleiner Hitze Simmern lassen.

Wasser angießen und die gekörnte Hühnerbrühe dazugeben. Nach Geschmack salzen und aufkochen lassen. Deckel drauf und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Dann alle Meeresfrüchte auf einmal hineingeben und ohne Deckel aufkochen lassen, Hitze dann reduzieren und leise vor sich hin köcheln lassen, bis die restlichen Gemüse geputzt und zerkleinert sind.

Staudensellerie, 3/4 der Frühlingszwiebeln und Sojabohnenkeime in eine Schüssel geben und die Suppe drübergießen, mit Petersilie und Frühlingszwiebeln garnieren. Sofort servieren.

Paprikacremesuppe, geräucherter Lachs

ZUTATEN FÜR 4 Portionen

3 gelbe Paprikaschoten

625 ml Gemüsebrühe (Instant)

2 Scheiben (a 45 g) geräucherter Lachs

1/2 Beet Kresse

125 g Schlagsahne

1 Ei heller Soßenbinder

Pfeffer

Salz

4 TI Creme fraiche

Zubereitung:

1. Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In kochender Brühe etwa 15 Minuten garen. Inzwischen den Lachs in Streifen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Paprika in der Brühe pürieren, durch ein Sieb streichen, danach wieder in den Topf geben.

2. Die Sahne zufügen und aufkochen lassen. Soßenbinder einrühren, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs zufügen und unterrühren. Suppe auf Teller verteilen und mit je einem Teelöffel Creme fraiche und mit etwas Kresse bestreut servieren.

ARBEITSZEIT ca. 30 Minuten

GARZEIT ca. 20 Minuten

Pikante Fischsuppe

Zutaten (für 4 Personen):

750 Gramm Kabeljaufilet, in große Stücke geschnitten

600 ml Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl

2 Stangen Porree

1 Mittelgroße Zwiebel, geschält und feingehackt

2 Teelöffel Knoblauch, zerdrückt

6 Teelöffel Chili-Pulver

2 Teelöffel Salz

100 Gramm Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

1 Mittelgroße Paprikaschote, entkernt und feingeschnitten

Zubereitung:

Den Fisch mit dem Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und dann auf kleiner Flamme schwach sieden lassen. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen und Zwiebeln, Porree, Knoblauch und Ingwer sowie Chili-Pulver und Salz nach Geschmack hinzufügen. Das Ganze auf mittlerer Flamme unter ständigem Rühren 1 Minute durchrösten, Zucchini und Paprikaschote zugeben und einer weitere Minute schmoren, dabei fortwährend rühren. Die Gemüsemischung in den Topf mit dem Fisch geben und die Suppe nochmals gut durchwärmen. Heiß servieren.

Gesammelt von Renate1 CK + Hans60, 11.03.2005

Sauerampfersuppe mit Räucherforelle 2 Ei + 2 Eigelb

(für 2 Personen)

2 Bund Sauerampfer

130 g geräuchertes Forellenfilet

1 Schalotte

150 g Sahne

2 Eier

Gemüsebrühe

Zutaten

2 Bund Sauerampfer

130 g geräuchertes Forellenfilet

1 Schalotte

60 g Butter / Margarine

150 g Sahne

2 Eigelb

300 ml Gemüsebrühe

Muskat

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Den Sauerampfer waschen und 2/3 davon grob hacken, den Rest in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. die Schalotte würfeln, in Butter / Margarine anschwenken, den gehackten Sauerampfer dazugeben und kurz anziehen lassen.

Alles mit Gemüsebrühe auffüllen und 5-6 Minuten langsam köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, und die Suppe mit einem Mixstab pürieren.

Die Sahne mit dem Eigelb verrühren und in die heiße, nicht mehr kochende Brühe geben. Mit Muskat abschmecken.

Die Räucherforelle als Einlage in Streifen schneiden. Die Suppe anrichten und mit dem restlichen Sauerampfer bestreuen.

Saure Garnelensuppe

TOM YAM GOONG

800 ml Geflügel Fond

20 g Galgant
1 kleine Stange Zitronengras
4 Schalotten

4 große Tigerprawns (Riesengarnelen) mit Kopf

40 g Strohpilze
2 El frischer Limonensaft

2 El Fischsoße (Thailändische Fischsoße aus der Flasche)

10 g Kaffir Limonenblätter
8 kleine rote Chili
4 Zweige grüner Koriander

Den Fond aufkochen. Währenddessen den Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Limonengras der Länge nach halbieren und sehr fein schneiden. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Pilze nur halbieren.

Nun die geschnittenen Zutaten zu dem Fond geben und erneut aufkochen. Die Riesengarnelen schälen, aber den Kopf daran lassen. Den Schwanz in der Mitte einschneiden und eine Schleife durchziehen.

Wenn der Fond wieder kocht, gibt man die Garnelen dazu. Dann die Hitze reduzieren und mit dem Limonensaft und der Fischsoße abschmecken. Nun muss die Suppe abgeschmeckt werden. Der Idealfall ist, die perfekte Balance zwischen Salzwürze (durch die Fischsoße) und Säure (durch den Limonensaft) herzustellen. Nun gibt man die Limonenblätter, den Chili und den Koriander grob geschnitten hinzu. Nach kurzem Erwärmen sofort heiß servieren.

Zu diesem Gericht keinen Wein servieren.

scharfe Fischsuppe (Sierra Leone)

4 Portionen

1 kg Rotbarschfilet

2 Tomaten
3 Chilis; gehackt
1 Zwiebel; gehackt
1 bn Petersilie
Frischer Thymian
1/2 l ; Wasser

Den Fisch in Stücke schneiden, die Tomaten würfeln.

Fisch und Tomaten mit Chilis, Zwiebel sowie gehackter Petersilie in Wasser bei großer Hitze zum Kochen bringen. Bei verringerter Hitze 30 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren und, wenn nötig, Wasser zugießen.

Kurz vor Ende der Kochzeit Thymian beifügen. Salzen, durchrühren und heiß servieren.

Beilage: Fufu.

Schiffer-Eintopf

800 g Kabeljau-Filets, in 2,5 cm - großen Würfeln

100 g Krabbenfleisch

2 Scheiben Magerer durchwachsener Speck

1 El Pflanzenöl

1 Zwiebel, gehackt, etwa 50g

1 Knoblauchzehe, zerstoßen

500 g Kartoffeln, geschält, in 1cm großen Würfeln

400 g Tomaten aus der Dose, mit

- Saft, zerkleinert

1/2 Würfel Hühnerbrühe

2 El Petersilie, fein gehackt

1 Lorbeerblatt

1 TI Paprikapulver

1 TI Kapern

; Salz, Pfeffer

Gehackte Petersilie

Paprikapulver

Lorbeerblatt

Die Speckscheiben zwischen zwei Lagen Küchenpapier 1-2 Min. bei 100% knusprig werden lassen. Dann 2 Min. stehen lassen.

Speck in eine große Schüssel bröseln. Mit Öl, Zwiebelwürfeln und Knoblauch zugedeckt 3-4 Min. bei 100% erhitzen.

Die Kartoffelwürfel hinzufügen. Alle Zutaten umrühren, damit sie sich gut vermischen. Zugedeckt 3-4 Min. bei 100% garen.

Tomaten, Brühwürfel, Petersilie, Lorbeerblatt, Paprika und Kapern dazugeben. Abschmecken. Bedeckt 14-16 Min. bei 100% garen.

Fisch und Krabben vorsichtig hineinrühren. Diese Mischung 5-6 Min. bei 100% garen. Dabei sehr behutsam einmal umrühren.

Zugedeckt 3 Min. stehen lassen. Mit gehackter Petersilie und Paprika bestreuen und mit dem Lorbeerblatt garniert servieren.

: Zubereitung.: 26 Min.

: Stehzeit....: 5 Min.

Schnelle Fischsuppe

- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 mittel Zwiebeln
- 5 1/2 El Olivenöl

1200 ml Fischfonds

- 1/8 l Weißwein, trocken
- 1/2 Tl Fenchelsamen; oder
- 1 Tl Pastis
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Fäden Safran; oder die doppelte Menge
- 1 Orange
- 1 Baguette
- 2 Knoblauchzehen
- ; Salz, Pfeffer

800 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch, Kabeljau oder andere festkochende Fischarten)

Die Möhren, den Lauch sowie Zwiebeln und Knoblauch putzen, Schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Gemüsewürfel in einem Topf mit heißem Olivenöl unter Rühren etwa 10 Minuten dünsten. Fischfonds und Weißwein dazugießen, Fenchelsamen, das Lorbeerblatt und den Safran dazugeben. Von der Orange ein Stück Schale, etwa 2x4 cm groß, dünn abschälen und zur Suppe geben. Alles ohne Deckel etwa eine halbe Stunde köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen den Backofen auf 100 Grad C vorheizen und darin in Scheiben geschnittenes Baguette leicht anrösten, eher trocknen. Die Brotscheiben mit halbierten Knoblauchzehen einreiben.

Das Fischfilet in etwa 3x3 cm große Würfel schneiden und in die Suppe

einrühren, nur 3-4 Minuten lassen.

In Suppenteller Knoblauchbrot legen und mit Fischsuppe auffüllen.
Heiß mit Rouille oder Alioli oder beidem servieren.

Spargelcremesuppe mit Krabben, 2 Eigelb

(4 Port.)

1 kg Spargel, weißer

200 ml Sahne

Salz

Pfeffer

1 Prise Muskat

1 Prise Zucker

150 g Krabben (Tiefseekrabben)

2 Eigelb

2 El Schnittlauch in Röllchen

Spargel abbrausen, schälen, die Enden abschneiden. Abschnitte und Schale in 500 ml leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Min garen, abgießen, Sud auffangen, Stangen in mundgerechte Stücke teilen, im Sud 12-15 Min garen. Köpfe und etwas Spargel herausnehmen, den Rest pürieren. Sahne in die Suppe rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eigelb mit etwas Suppe verquirlen unter die restliche Suppe geben. Den Spargel, die Tiefseekrabben hinzugeben, erwärmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

kcal p. P.: 250

Spinatsuppe mit Krabben

Portion4

600 g Spinat

1 Knoblauchzehe; zerdrückt

1 sm Zwiebel; gehackt

600 ml Gemüsebrühe

200 g Krabbenfleisch

1 Spur Muskatnuss

; Salz und Pfeffer

2 El Sesam

Spinat waschen, kurz blanchieren, abseihen, pürieren. Knoblauch und Zwiebelwürfel mit etwas Gemüsebrühe andünsten. Spinat und restliche Brühe zufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Krabbenfleisch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Sesam in einer Pfanne anrösten und über die Suppe streuen.

Spinatsuppe mit Parmesanravioli, Sardelle

150 g Spinat
1 fein gewürfelte Zwiebel
1 fein gewürfelte Tomate

1 gehackte Sardelle

1 feingehackte Knoblauchzehe
1/2 l Gemüsebrühe
1/4 l Weißwein
1 Bund Thymian
1 El Olivenöl
1 Tl Stärkemehl

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl goldgelb rösten, gehackte Sardelle zugeben und mit der Brühe und dem Weißwein auffüllen. Den grob gehackten Spinat in die kochende Brühe geben.

Das Stärkemehl mit etwas Weißwein verrühren und die Suppe damit abziehen. Nach 3 Minuten ist der Spinat weich, die gewürfelten Tomaten kommen hinzu. Die separat gegarten Ravioli noch mal durchwärmen. Abschmecken, in Tellern anrichten und Parmesan und groben Pfeffer obenauf streuen.

Spreewälder Fischtopf

Zutaten für 4 Portionen
40 g Margarine
40 g Mehl
250 ml Milch
250 ml saure Sahne

600 g Fisch

Zitronensaft
1 Gurke(n), grüne

Salz und Pfeffer
Paprika
Butter
2 Bund Dill, frisch

ZUBEREITUNG

Aus Margarine und Mehl eine Schwitze bereiten und mit Milch und Sahne auffüllen. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in dieser Soße gar ziehen lassen und dabei die in dünne Scheiben geschnittene, geschälte Gurke zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Butter in Flöckchen darauf verteilen und mit Dill bestreuen.

19.7.01 Sonja* CK

Steckrübenrahmsuppe, Fischfilet + o. Mettwurst

Zutaten: (für 6 - 8 Portionen)

1 Steckrübe, 1,3-1,5 kg
2 Haushaltszwiebeln
2 Kartoffelknollen, weich kochend
2,5 L. Brühe
Salz,
Hauch Zucker
20 Pfefferkörner, schwarz gemörst
Muskatnuss
0,5 TI Cayennepfeffer
1 Becher Sahne 200 g
4 El Olivenöl

Einlagen:

1. Fischfilet gebraten, bevorzugt Zander, Scholle, Kabeljau.

Dazu etwas

Krabbenfleisch

2. Mettwurst- oder Salamischeiben in Olivenöl knusprig gebraten mit

frischer Petersilie bestreut.

3. Geröstete Brotscheibe (in Olivenöl gebraten) - danach mit Knoblauch leicht einreiben und mit Olivenöl benetzen.

Zubereitung:

Steckrübe, Kartoffeln und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Von der Steckrübe die Schale und die braunen Stellen entfernen. Dann in Scheiben schneiden und diese Scheiben grob würfeln. Alles in Olivenöl andünsten - schön vermengen, so dass sich das Olivenöl mit Steckrübe, Zwiebel und Kartoffel gut verbindet.

Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zucker und Cayennepfeffer würzen und 1,5 L. Brühe angießen - 25 Minuten bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Dann mit dem Mixstab fein pürieren - restliche erwärmte Brühe und Sahne dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Erneut abschmecken und dann mit Einlage nach Wahl servieren.

Suppe von frischen Erbsen mit Lachsroulade

100 g frische Erbsen
2 Schalotten, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/2 l Gemüsebrühe
1/8 l Milch

4 Scheiben Rauchlachs

1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
1 Msp Muskat
Pfeffer, Salz
Butter / Margarine zum Anbraten

Die Lachsscheiben mit Schnittlauch bestreuen und fest zusammenrollen. In Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Die Schalotten und den Knoblauch in einem Topf mit Butter / Margarine kurz

andünsten. Erbsen zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Mixstab alles pürieren, die Milch zugeben und die Suppe durch ein Sieb passieren. Dann mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen, noch mal aufkochen und mit dem Mixstab oder einem Schneebesen schaumig rühren. Die Lachsrollchen aus der Folie packen, in kleine Stücke schneiden und als Einlage in die Suppe geben. Mit Schnittlauch bestreuen.

Thai-Suppe, Shrimps

1 1/2l Wasser mit
1 Tl grob gehackten Knoblauch
1 Tl Salz
4 rote Chilischoten und
1 grobgehackten Stängel Zitronengras und
3 getrocknete Limonenblätter zum Kochen bringen.

15 Minuten leise köcheln lassen. Dann Durch ein Sieb gießen. Suppe wieder aufkochen lassen und

400 g Shrimps

1 El gehackten Koriander
1 in feine Ringe geschnittene Chilischote
3 El Limonensaft und
etwas Sojasauce zugeben. Köcheln lassen, bis die Shrimps gar sind. Sofort heiß servieren.

Die Suppe schmeckt zuerst etwas säuerlich (was vielleicht nicht jeder mag...) aber dann kommt's... Die Schärfe... Aber sehr lecker!!!

Tomaten- Consommé mit Forellen Klösschen 1 Ei

2 Zwiebeln
800 g Tomaten
1 2 El. Butter / Margarine
400 ml Gemüfefond aus dem Glas (oder Instantbrühe)
1 El Tomatenmark
Salz
Weißer Pfeffer
2 cl Wodka

Klösschen

150 g frisches Forellenfilet

1 Scheibe Toastbrot

1 Ei

Salz
Weißer Pfeffer
1 El Creme fraiche
1 El Zitronensaft
1 Tl unbehandelte, abgeriebene
Zitronenschale
3 4 Stängel Dill

1. Zwiebeln abziehen, sehr fein Würfeln. Die Tomaten waschen und

achteln.

2. Zwiebeln in Butter / Margarine dünsten, Tomaten dazugeben, kurz mitdünsten, Fond angießen, ca. 30 Minuten zugedeckt bei milder Hitze köcheln lassen.

3. Fischfilet zerrupfen, Toastbrot entrinden. Beides mit Ei, Salz, Pfeffer, Creme fraiche, Zitronensaft und schale pürieren. Dill waschen, Spitzen abzupfen, 2/3 davon hacken, unter die Fischmasse rühren.

4. Die Tomatenbrühe durch ein Tuch passieren, Tomatenmark einrühren, wieder erhitzen, mit Salz, Weißem Pfeffer und Wodka abschmecken.

5. Aus der Fischmasse mit 2 Teelöffeln Nocken formen, in Salzwasser 5 Minuten gar ziehen lassen.

6. Tomaten Consomme mit je 3 Fischnocken und Dill garniert servieren.

Tomatensuppe, Sardellenfilet

Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Tomaten,
5 El Olivenöl
1 El Tomatenmark
1 Dose (850 ml Tomaten
1 Lorbeerblatt
2 Stiele Thymian
¼ l Gemüsebrühe (Instant)
4 kleine Baguettescheiben
50 g entsteinte schwarze Oliven
25 g Kapern,

1 Sardellenfilet

Salz,
Pfeffer aus der Mühle
125 g Mozzarella Käse
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Zwiebel würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken. Tomaten putzen und in grobe Stücke schneiden. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Das Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Tomaten, Dosentomaten mit Saft, Lorbeer sowie Thymian zufügen. Mit Brühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Die Baguettescheiben mit 2 Esslöffel Öl beträufeln und in einer heißen Pfanne goldgelb rösten. Anschließend herausnehmen und beiseite legen. Oliven, Kapern, das Sardellenfilet und das restliche Öl in einem Universalzerkleinerer grob zerkleinern. Die Baguettescheiben mit der Olivenpaste bestreichen. Suppe durch ein grobes Sieb streichen. In den Topf zurückgeben, wieder erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatensuppe in Tellern anrichten und je 1 Baguettescheibe darauf geben. Einige Mozzarellawürfel in die Suppe geben und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.
Pro Portion ca. 1210 kJ/290 kcal.
Auf einen Blick Nr. 29/03

Zander Terrine

7 Blätter Lauch, breite, grüne (die Äußeren der Lauchstange)
3 EL Wermut, trockener
2 Becher Rahm (Halbrahm), á 180 g, gut gekühlt
1 EL Salz
¾ TL Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

300 g Fischfilet (Lachsforellenfilet), geräuchert, am Stück mit Haut
3 EL Dill, gezupfter
200 g Erbsen

Zubereitung:

Die Terrinenform sorgfältig mit Backpapier auslegen, so dass dieses auf jeder Seite ca. 10 cm vorsteht.

7 äußere Lauchblätter vorsichtig ablösen, auf 35 cm Länge zuschneiden und waschen. In Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, kalt spülen. Gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die vorbereitete Form mit 5 Blättern auslegen.

Zanderfilet fein hacken und mit Wermut, Rahm, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine oder im Cutter zu einer homogenen Masse (Farce) pürieren.

Vom geräucherten Lachsforellenstück die Haut abschneiden, der Länge nach herausschneiden. Restliches Lachsforellenfleisch in Würfel schneiden. Dill fein hacken. Lachsforellen-Würfel zusammen mit Dill und Erbsen unter die Fischmasse mischen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig darunter ziehen.

Die ausgelegte Cakeform zur Hälfte mit Fischmasse füllen. Das Mittelstück mit den restlichen 2 Lauchblättern umwickeln und in der Mitte der Form platzieren. Mit der verbliebenen Fischmasse und mit den überstehenden Lauchblättern und dem Backpapier zudecken. Damit möglichst keine Luftlöcher in der Terrine sind, die Form mehrmals auf den mit einem Geschirrtuch belegten Tisch klopfen.

Die Terrine mit einem passenden Stück Backpapier abdecken und mit einer doppelten Lage Alufolie gut verschließen.

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Ein großes ofenfestes Gefäß mit einem Geschirrtuch auslegen. Die Terrine hineinstellen und mit kochendem Wasser dreiviertelhoch auffüllen. Im Ofen auf der untersten Rille ca. 90 Min. pochieren.

Entweder die Terrine vorsichtig herausheben, warm in Tranchen schneiden und z.B. mit Kartoffeln und Gemüse an einer Safransauce servieren. Oder in der Form auskühlen lassen, herausheben, in Tranchen schneiden und mit einem schönen Bouquet Blattsalat und einer Vinaigrette anrichten. Das Rezept für die Safransauce findet man unter meinem Profil!

Zucchini Schaumsuppe mit Kaviar

Zutaten für 4 Personen:

5-6 Zucchini

1 Zwiebel

1 El Butter / Margarineschmalz

500 ml Gemüsebrühe, Instant

1 Tl Zitronensaft

Salz

Pfeffer

75 g Sahne

60 Creme fraiche

50 g Kreta Kaviar

Zubereitung:

1. Zucchini abbrausen und putzen. Der Länge nach halbieren. Kerne entfernen, die Früchte grob würfeln. Zwiebel abziehen, fein hacken.

2. Beides unter gelegentlichem Wenden im heißen Butter / Margarine-schmalz ca. 5 Min. dünsten.

3. Gemüsebrühe angießen. Zucchiniwürfel darin gar kochen.

4. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken.
 5. Sahne steif schlagen und behutsam unter die Zucchinisuppe heben.
 6. In vier Tassen oder tiefe Teller füllen. Mit je einem Klecks Creme fraiche und etwas Kaviar garnieren und sofort servieren. Dazu passt frisches Baguette.
- Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zuppa Di Telline

Portion 4

750 g Jakobs- oder Herzmuscheln

1/4 l Wasser

2 Anchovisfilets aus der Dose

2 Knoblauchzehen

2 El Olivenöl

3 El Gehackte Petersilie

350 g Tomaten

Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Scheibe Toastbrot

Die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich bürsten, dann abtropfen lassen und mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt solange kochen, bis die Schalen sich öffnen. Die Muscheln aus den Schalen lösen und den Bart entfernen. Die Kochflüssigkeit durch ein feines Sieb passieren und aufheben. Anchovis und die geschälten Knoblauchzehen fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Anchovis, Knoblauch und Petersilie zugeben und 5 Minuten dünsten. Die Tomaten schälen und in Scheiben schneiden, zusammen mit Salz und Pfeffer zu den übrigen Zutaten geben, zum Schluss die Muscheln zufügen. Das aufgehobene Kochwasser auf 1 Liter ergänzen und zugießen. Die Suppe zum Kochen bringen und 15 Minuten kochen.

Die Brotscheiben toasten und je eine in jeden Suppenteller legen. Die Suppe abschmecken und darüber gießen. Sofort servieren.

- Hinweis -

Anchovis. Ist ein Fisch, Sardelle.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, von Renate1 + Hans60, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 11.03.2005