

Fischsuppe

Bouillabaisse



Für 4 Personen:

ca. 500g gemischt Mittelmeerrische
ca. 100g Tintenfisch / Sepia
ca. 500g – 1000g Fischköpfe
Scampi od. Garnellen od. Krabben
ca. 200g Miesmuscheln
2 Kartoffeln
1 Zwiebel, 1 Möhre
½ Stange Lauch
1 kl. Dose Schälto­maten
4 Zehen Knoblauch
2 Eßl. Zitronensaft
Petersilie, Thymian, Oregano, 1 Prise Safran, Lorbeerblatt,
2 Suppenwürfel Fleischbrühe
Salz und Pfeffer,
Olivenöl

-
- Fleisch in Gulasch große Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen,
 - Fischabschnitte und Köpfe in 1¼ l Salzwasser ca. 15 Min. kochen lassen,
 - die Muscheln unter fließendem Wasser abbürsten und den Bart anreißen (offene Muscheln wegwerfen),
 - von dem kochenden Fischsud den oben aufliegenden Eiweißschaum (etwas dreckig) abschöpfen,
 - danach den Sud durchsiehen, die Gräten entfernen und den Sud erneut zum kochen bringen,
 - die Muscheln darin 10 Min. garen und danach wieder aus dem Sud nehmen,
 - gewürfelte Kartoffeln, Lorbeer und die Suppenwürfel in den kochenden Sud geben,
 - in Olivenöl die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Möhren andünsten und anschließend dem Sud beifügen,
 - das Fischfleisch der abgeklaubten Fischköpfe und der in Streifen oder Ringe geschnittene Tintenfisch (er braucht lang) sowie die klein geschnittenen Schälto­maten zufügen,
 - mit Salz, Pfeffer, Thymian und Safran abschmecken,
 - nach ca. 35 Min. Kochzeit die Muscheln, die Fischstücke und Garnellen begeben,
 - Oregano und Petersilie zugeben und eventuell nachwürzen und nun die Suppe noch ca. 15 Min. köcheln lassen,
 - die Suppe ist fertig wenn die Kartoffelstücke durch sind.

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 ¼ Stunden