

Spanische Fischsuppe

[Sopa de pescado]



Zutaten für 3-4 Personen:

300 g Kabeljau (TK)
6-9 Garnelen (TK) (optional)
1 rote Paprikaschote
1 kleiner Lauch (ca. 100 g)
1 Karotte
1 Tomate
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 ml Weißwein
400 ml Fischfond
400 ml Wasser
2 Lorbeerblätter
2 Thymianzweige
10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner
3-4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
30 g altbackenes Weißbrot
Meersalz, grober Pfeffer aus der Mühle
frische Petersilie (optional)

1. Kabeljau und (optional) Garnelen schonend auftauen, gut waschen und trocknen, Fisch in Stückchen schneiden, Garnelen schälen und entdarmen, getrennt im Kühlschrank bereitstellen.
2. Paprikaschote halbieren und auf der Schnittfläche 30 min im Backofen bei 200° backen. In einem Gefrierbeutel 15 min ruhen lassen, dann die Haut abziehen, Saft auffangen.
3. Lauch putzen und in feine Halbringe schneiden. Karotte putzen und raspeln. Tomate 1 min überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

4. Weißwein in einem Topf auf etwa die Hälfte einduzieren, Fischfond und Wasser zugeben und mit den Lorbeerblättern und den Thymianzweigen, sowie 10 Pfefferkörnern und 5 Pimentkörnern ca. 20 min köcheln.
5. In einem anderen Topf in Olivenöl das Brot anrösten und dann wieder herausnehmen. Zwiebeln, Lauch, Karotten und zum Schluss auch 1 1/2 von den Knoblauchzehen anschwitzen. Tomatenmark mitschwitzen. Tomatenstückchen und die eine Hälfte der Paprikastückchen zugeben. Flüssigkeit aus dem anderen Topf durch ein

Sieb zugießen. 10 min köcheln lassen.

6. Inzwischen das Brot im Mörser mit der anderen Hälfte der Paprikaschote zerstampfen und mit je 1/2 TL Meersalz und einer halben gewürfelten oder gepressten Knoblauchzehe zu einer Paste verarbeiten. In die Suppe einrühren.
7. Dann für etwa 5-8 min Fisch in der Suppe ziehen lassen. Garnelen optional 3 min. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 180 min, Suppen, Fisch, spanisch

Rezept und Foto: Walter Stand 24.01.2023