Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
gut machbar

Zutaten:

300	g	Fischfilets
0,5	kg	Fischkarkassen
1	Stk.	gelbe Zwiebel
1	EL	Öl
1	Stk.	Knoblauchzehe
125	ml	Weißwein
1	Bund	Suppengemüse
1	Stk.	Karotte
100	g	Erdäpfel
1	Stk.	Knollensellerie
0,5	Stangen	Lauch
2	Stk.	Paradeiser
1	Bund	Petersilie, gehackt
		Salz
		Pfeffer, schwarz

Mein persönlicher Tipp

Die Suppe kann beim Anrichten mit gehackter Zitronenmelisse oder -verbene verfeinern.:

Katrin Fischer
Ernährungswissenschafterin aus Linz

Quellen:

- Romana Schneider & Martina Lettner: *Kursunterlage Genuss gelöffelt- köstliches aus der Suppenküche*

Feine Fischsuppe

Zubereitung

- Die Gräten in reichlich Wasser wässern und gut durchspülen.
- Die Gräten dann in einem Liter Wasser in einem doppelt so großen Topf zum Kochen bringen.
- Das Suppengemüse hineingeben und eine halbe Stunde kochen lassen.
- Pfeffern und salzen, abschäumen und durch ein Sieb passieren.
- Das Gemüse und die Erdäpfel in feine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl goldbraun anbraten und mit den Erdäpfeln in den Fischfond geben, die leicht vor sich hin köcheln sollte.
- Ungefähr fünf Minuten später das gewürfelte Gemüse hinzugeben, außer der Tomaten und dem Lauch.
- Nach zehn Minuten Kochen das gewürfelte Fischfilet und den Lauch hinzugeben. Feingeschnittene Petersilie und die Tomaten dazugeben.
- Aufkochen, vom Herd nehmen und den Weißwein dazugeben.

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20