

**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**

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:**Feine Fischsuppe**

Foto: Ulrike Matscheko-Altmüller - Nicht zur freien Verwendung

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.



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

