

FISCHSUPPE

MIT WURZELGEMÜSE,
KARTOFFELN UND WEISSWEIN



tirolfisch

www.tirol-fisch.at

FISCHSUPPE

MIT WURZELGEMÜSE,
KARTOFFELN UND WEISSWEIN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 – 3 frische Fische im Ganzen, ausgenommen
- 1,5 l Wasser
- 1 Biozitrone
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Pimentkörner
- 400 g Gemüse nach Geschmack
- (Lauch, Sellerie, Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Champignons etc.)
- 3 Kartoffeln, fest
- 1/8 l Weißwein (Grüner Veltliner o.ä.)
- Salz, Pfeffer
- Fenchelgrün oder Dill
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Aus den Fischen 4 – 8 Fischsteaks schneiden, Gräten mit der Pinzette auszupfen, kühl stellen
- Gräten, Kopf, Haut und Flossen im leicht gesalzenen Wasser mit einer Zitronenscheibe, Lorbeerblatt und Pimentkörnern 20 Minuten kochen, Schaum abschöpfen
- Gemüse und Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Fischsud durch ein enges Sieb abseihen, zurück in den Topf geben, mit dem Weißwein verfeinern
- Gemüse und Kartoffeln in der Suppe kernig köcheln, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Fischsteaks in die Suppe legen, zugedeckt ca. 8 Minuten gar ziehen lassen

Garnieren mit Fenchelgrün, verfeinern mit ein wenig Olivenöl. Dazu passen frisches Weißbrot und ein leichter Weißwein. Geeignet als Vorspeise oder sommerliche Hauptspeise.

SUPPE TRÜB? ERSTE HILFE!

Ein Eiweiß sanft in die Suppe gleiten lassen, langsam erhitzen und noch einmal abseihen.

GUTEN APPETIT!

tirolfisch