

Griechische Fischsuppe

Für 6 Portionen

1.5 kg Fischlets	1.5 Zitronen	300 g Kartoffeln, festk
150 g Möhren	3 Stk Zwiebeln, mittelgroß	250 g Tomaten, geschält, Dose
2 Stg Staudensellerie	1 Stk Knoblauchzehe	0.5 Bund Petersilie
7 EL Olivenöl	1 Stk Lorbeerblatt	1.5 l Wasser
2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer, schwarz	200 g Garnelen

Zuerst die Fischlets unter fließend kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann in etwas größere Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zitronen halbieren, den Saft auspressen und 3 EL davon über den Fisch träufeln. Die Schüssel danach abdecken und den Fisch etwa 20 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Währenddessen die Kartoffeln sowie die Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Nun den Sellerie putzen, gegebenenfalls entfädeln und waschen. Die Stangen in feine Scheiben schneiden und das Grün fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Tipps:

Am besten schmeckt die Suppe, wenn sie mit drei oder vier verschiedenen Fischarten zubereitet wird. Gut geeignet sind Fische mit festem, weißem Fleisch, beispielsweise Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Steinbutt, Seezunge, Dorade oder Wolfsbarsch.

Für einen intensiveren Geschmack die jeweiligen Fische mit ihren Gräten marinieren und zur Suppe geben. Danach erst entgräten und das Fleisch zuletzt in die Suppe geben. Oder die Gräten und andere Fischabschnitte erst 20 Minuten in Wasser kochen, dann in ein Sieb abgießen und die Brühe für die Suppe verwenden.

Wer neben den Garnelen noch mehr Meeresfrüchte in seiner Suppe haben möchte, gibt in den letzten Minuten noch ein paar Mies- oder Venusmuscheln - mit oder ohne Schale - in die Suppe.

NN am 03. Januar 2025