

BUNTER FISCHINTOPF

BUNTER FISCHINTOPF

Ab und an bin ich an der Friedrichstraße unterwegs und da gibt es direkt neben dem Bahnhof das nette Mittagsrestaurant „Flamingo“. Die haben dort super Suppen, alles selbst gekocht, frisch und lecker. Dort habe ich auch diesen, oder zumindest einen ziemlich ähnlichen, Fischeintopf gegessen. Zu dritt haben wir dort gegessen und überlegt was in dieser Suppe wohl drin sein könnte. Rote und gelbe Möhrchen, Pastinaken, Fenchel (?), Tomate, Fisch. Sehr lecker und damit auf der to-cook Liste gelandet. Endlich habe ich es geschafft und das Ergebnis sehr ihr hier – und es war sehr lecker!



Zutaten für 4 Personen:

250g Seeteufel

150g Rotbarsch

3 rote Karotten

3 gelbe Karotten

3 Pastinaken

1/2 Fenchel + Fenchelgrün

3 Stangen Sellerie + Selleriegrün

4 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

800g Tomaten

600 ml Wasser

2 EL Sherry-Essig

Pfeffer & Salz

1 getrocknete Chili

1 TL Paprikapulver (scharf)

Olivenöl

Zubereitung:

Zuerst wird geschnippelt. Alles kurz und klein. Karotten, Pastinaken, Staudensellerie, Zwiebel, Knoblauch – alles wird geschält und die Rüben, Pastinaken, Knoblauch und Sellerie in Scheiben und die Zwiebel und der Fenchel in Würfel geschnitten. Das Grün von Sellerie und Fenchel wird beiseite gelegt.



Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Fenchel werden in Olivenöl angeschwitzt.



In dieser Zeit koche ich die Tomaten 12-15 Minuten in Salzwasser bis sie weich sind. Dann werden sie mit dem Stabmixer püriert und anschließend die Karotten und Pastinakenscheiben hinein gegeben.



Mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und der fein gebröselten, getrockneten Chili würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Haut vom Fisch lösen und ihn in saftige Brocken schneiden.



Den Fisch gebe ich in die Suppe und lasse ihn knapp 5 Minuten gar ziehen. Mit Sherry-Essig gebe ich dem Ganzen eine feine Säure.



Während der Fisch noch kurz zieht hacke ich Sellerie- und Fenchelgrün sehr fein. Beides gibt der Suppe am Ende das gewisse Etwas.

Bon Appetit!

