

MANGOLD-ZIEGENKÄSE SUPPE MIT WELSFILLET

MANGOLD-ZIEGENKÄSE SUPPE MIT WELSFILLET

Vor der Fischtheke ist die Entscheidung mal wieder auf den Wels gefallen. Der war schon zum Sellerie-Crèmesüppchen und zum Salat lecker, der wird auch diesmal wieder lecker. Nachdem der Fisch feststeht geht es zurück zur Gemüseauslage. Mangold und Staudensellerie wandern in den Einkaufskorb, dazu gesellt sich ein Becherchen Ziegenkäse. Da kann ein Süppchen draus werden!



Zutaten für 4 Personen:

2 Welsfilets (500g)

1 EL Butter

1/2 TL Zitronenpfeffer (oder Abrieb von 1/2 Zitrone + getrockneter Rosmarin + Pfeffer)

Salz

Für die Suppe:

1 große Zwiebel

4 Stangen Staudensellerie

2 Knoblauchzehen

1 kleines Bund Thymian

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 EL Butter

1 großer Mangold

1 L Gemüsebrühe

1 Zitrone

Pfeffer & Salz

150g Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

Wir fangen mit dem Süppchen an. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und in kleine Würfel

geschnitten. Die Thymianblättchen werden von den Zweigen gestreift und alles zusammen wird in etwas Butter angeschwitzt.



Die Zeit wird genutzt und indem ich den Sellerie und den Ingwer schäle und ebenfalls klein schneide. Der darf mit in den Topf. 3-4 Minuten gemeinsam mit dem Zwiebel-Thymian Mix anschwitzen. Dabei immer gut umrühren damit nix anbrennt. Dann mit der Gemüsebrüh ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.



Wir sind natürlich wieder nicht untätig und befreien die Mangoldblätter von den Rispen. Die werden kurzerhand auch noch klein geschnitten und kommen mit in den Suppentopf. Was man hat, das hat man. Der grüne Anteil wird grob zerpfückt und noch kurz beiseite gelegt.

Für den Fisch schneide ich das Welsfilet in mundgerechte Stücken. Die brate ich mit etwas Butter kurz in der Pfanne an. Dabei mit Zitronenpfeffer und Salz würzen. Dann kommen die Fischstücken in ein Päckchen aus Alufolie und wandern für 10 Minuten bei 180°C in den vorgeheizten Backofen.



Zurück zur Suppe. Ich gebe die Mangoldblätter in den Suppentopf, lasse sie 2-3 Minuten mit köcheln und dann kommt mein nagelneuer Stabmixer zum Einsatz. Der Alte hat nach vielen Jahren treuer Dienste den Geist aufgegeben... ein Glück, dass ich fleißig Treueherzen sammle, so war schnell ein neuer da! ☐

Also das Süppchen gut mixen bis keine Stücken mehr zu sehen sind. Dann kommt der Ziegenkäse dazu und ich mixe das Ganze kurz nochmal auf. Die Temperatur wird jetzt auf kleinste Stufe gestellt damit die Suppe nicht ausgraut.

Mit Pfeffer, Salz, Zitronenschalen-Abrieb und Zitronensaft abschmecken.



Den Fisch aus dem Ofen holen und ein größeres Stückchen teilen um zu prüfen ob er gar ist. Ist er in meinem Fall – also richte ich die Suppe in Schälchen und den Wels daneben auf dem Teller an. So kann man den Wels in die Suppe geben, kann ihn aber auch pur genießen.

Guten Appetit!



