

Bouillabaisse mit Seeteufel

Fisch-Gerichte » Fisch-Suppen

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Kartoffel(n)
- » 4 Fleischtomate(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 4 EL Olivenöl
- » 2 EL geh. Petersilie
- » 2 Lorbeerblatt/ -blätter
- » etwas Safran
- » Salz & Pfeffer
- » 400ml Fischfond
- » 600g Seelachsfilet(s)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischtomaten kreuzweise einritzen, einige Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Die Tomaten anschließend vierteln, von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

2. Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen und hacken. Beides im Olivenöl bei geringer Hitze glasig schwitzen. Die Kartoffeln dazugeben und ca. 5min mitbraten.

3. Gehackte Petersilie, Tomatenstücke, Lorbeerblätter und Safran zufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Alles bei aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze ca. 5min dünsten. Den Fischfond sowie 600ml Wasser angießen und die Suppe etwa 10min köcheln lassen.

4. Das Seeteufelfilet abrausen, gut trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Fischstücke in die Suppe geben, kurz aufkochen lassen und die Seeteufelfilets ca. 5min darin gar ziehen lassen. Die Suppe nochmals je nach Geschmack nachwürzen. Nach Wunsch mit geröstetem Knoblauchbaguette servieren.

Nährwerte: 390kcal/E30g/F16g/KH30g pro Portion

angelegt am: 21.02.2005

Rezept-Nr: 1553

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke