PDFMAILER.DE Kostenfrei und werbegesponsert PDF drucken und direkt per E-Mail versenden >Test it free www.pdfmailer.de

Bernd Schwerdt

Fischsuppe Medhamn

für vier Personen braucht man:

2-3 Barsche ca. 1 kg, 1 Aalquappe *von 1,5 kg, 2 Lachsköpfe
mehrere Liter Wasser aus dem Vänern

Gewürze: 5 Wacholderbeeren, 5 Piment, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt 1/4 TL Orangenschale gerieben, 1/4 TL Harissa, 1 Glas Weisswein, Salz, Safran bzw. alternativ Kurkuma.
Dill (zur Deko),
Gemüse:
2 grosse gelbe Zwiebeln, 1/4 Sellerie, 2 Stangen Lauch, 6 mittlere Kartoffeln.

Zuerst die Fische ausnehmen und filetieren.
Den Rogen und die Leber der Aalquappe aufbewahren.
Die Fischfilets in walnussgrosse Stücke schneiden und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Fischfond:
Die Gemüse würfeln und zusammen mit den Fischgräten und -köpfen und den Gewürzen im Topf mit Olivenöl anbraten. Einige Gemüsewürfel blanchieren und für die Einlage zurückbehalten.
Dann mit dem Glas Weisswein ablöschen.
Jetzt mit 3 Liter kaltem Wasser aus dem Vänern aufgiessen und bei mittlerer Hitze circa 20-30 Minuten köcheln. Zwischendurch den Schaum abschöpfen.
Dann den Fischfond durch ein feines Sieb pressen..
Den Fischfond abschmecken, evtl. muss Salz und Harissa hinzugefügt werden.
Die gewürfelten Kartoffeln und die zurückbehaltenen Gemüse in den Fonds geben.
Die Fischstücke werden jetzt in die Suppe gegeben und sollen für 10 Minuten ziehen.
Die Suppe darf nicht kochen.
Eine Messerspitze Kurkuma bzw. den Safran zur Suppe geben und mit 2-3 EL créme fraiche abschmecken.
Den Rogen und die Leber in gesalzenem Wasser kurz kochen und in Scheiben geschnitten auf die Suppe im Teller geben. Mit Dill dekorieren.

Dazu gibt es geröstetes Weissbrot mit Aioli, einer (selbstgemachten) Knoblauchmayonnaise.

Als Getränk empfiehlt sich ein spritziger Weisswein, z.B. ein Riesling.