

## Mediterraner Fischeintopf

Meine erst selbstgemachte Fischsuppe habe ich auf Korsika gegessen. Eine Woche lang waren wir mit Car und Zelt mit der Abschlussklasse auf der ganzen Insel unterwegs. Die Fische haben wir frisch auf dem Markt gekauft und die Suppe in einem grossen Topf über dem Feuer gekocht.

Zutaten für 4 Personen

½ Stange Lauch  
1 Rüebli  
½ Fenchel  
wenig Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
½ Chilischote, fein geschnitten  
1 Thymianzweig  
1 Zwiebel, in Würfel geschnitten  
1 EL Tomatenpüree  
2 dl Weisswein  
1 dl Noilly Prat  
1 Liter Fischfond  
½ Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten  
1 Briefchen Safran  
1 Blatt Lorbeer  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Schale einer Orange

Einlage:

Gesamt ca. 150 g Fisch und Meeresfrüchte pro Person

z. B. Seeteufelmedaillons  
St. Petersfisch  
Rotbarbenfilets  
Wolfsbarschfilet  
Crevetten  
ausgelöste Muscheln

Lauch, Rüebli und Fenchel in Streifen schneiden, in Salzwasser knapp weich kochen und beiseite stellen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Chili, Thymian und Zwiebel glasig dünsten. Tomatenpüree hinzufügen und mit Weisswein und Noilly Prat ablöschen. Mit Fischfond auffüllen, Petersilie, Safran und Lorbeer zugeben und 30 Minuten leise köcheln lassen. Danach durch ein Sieb passieren und etwas ausdrücken. Die klare Suppe aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Pernod abschmecken.

Die Gemüsestreifen in die Suppe geben. Die Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, alle Fisch und Meeresfrüchte zur Suppe geben und gar ziehen lassen.

Die Fischsuppe in tiefe Teller anrichten. Etwas Orangenschale darüber reiben und mit geröstetem Knoblauchbrot servieren.



**Weintipp:** Dazu passt ein feifruchtiger Lugana aus dem Veneto, ein Soave, ein milder Chasselas oder ein erfrischender Albariño aus Spanien

**Aus unserem Sortiment:**

Lugana Massoni, Santa Cristina  
Chât. Châtagneréaz, Mont-sur-Rolle  
Valtea, Albariño