



Köstliche Fisch-Suppe

a la Tanja & Eri

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. - Schwierigkeit: leicht



Zutaten (für 3-4 Personen):

- Ca. 450 g Fischfilet(s): Rotbarsch, Tilapia-Buntbarsch, Viktoriabarsch, Zander, Lachs, o.ä.
- 50 g Shrimps/ Garnelen
- 50 g Krebse (Flusskrebsschwänze) optional
- 1 Pack Suppengrün (Karotten, Sellerien, Petersilienwurzel, Lauch, Petersilie etc.)
- 1 Bund Frühlingszwiebel oder Gemüsezwiebel (rot)
- 3 Karotten extra
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 große rote Chilischote (alternativ Chilipulver)
- 1 Stück Kräuterbutter, alternativ normale Butter Optional wenn vorhanden Fisch, Hummer, Krustentierpaste
- 1/2 Dose Kokosmilch (Alternativ 1 Becher Creme Fraiche - kein Paleo dann aber trotzdem sehr lecker)
- 500 - 700 ml Fischfond oder Gemüsebrühe - geht beides gut!
- 100 ml Weißwein, alternativ ohne Alkohol: Apfelsaft
- 1/2 Zitrone oder Limette oder beides gemischt Frischer Dill
- 2 EL Olivenöl
- Salz/ Pfeffer, Paprika, Curry und ähnliche optionale Gewürze die zu Fisch gut passen und zur Hand ist



Zubereitung

1. Alles in kleine Stücke / Scheiben schneiden: Gemüse, Zwiebel, Knoblauch etc.
2. Kräuter hacken - Dill separat beiseite stellen (dient als Dekor!)
3. Frühlingszwiebel, Knoblauch im Topf anbraten, bis es nicht mehr glasig ist, in Olivenöl kurz anbraten, das ganze Suppengemüse & Karotten dazu geben und schon mal leicht mit Salz / Pfeffer etc. würzen, kurz anbraten (Röstaroma!)
4. Chili dazugeben und mit Kräuterbutter nochmal kurz anrösten und mit Weißwein / Apfelsaft ablöschen und etwas einkochen.
5. Gemüsebrühe oder Fischfond aufgießen und aufkochen lassen. Sollte es zu wenig Flüssigkeit sein, Wasser zufügen.
6. Nun, falls zur Hand, die Fischpaste / Krustentierpaste etc. und die Kokosmilch / Creme Fraiche dazugeben und einrühren. Nochmal abschmecken und alles kurz aufkochen lassen.
7. Ganz zum Schluss Fischfilets in kleinen Stücken und die Shrimps / Flusskrebsschwänze zugeben und alles zusammen auf kleiner Flamme 5-15 Min. ziehen lassen, je nach Fisch!
8. Zum Schluss mit Zitrone/ Limette, Salz/ Pfeffer nach Bedarf abschmecken (vorsichtig mit Zitrone, kann schnell zu viel sein!)
9. In Suppenteller servieren und Dill extra dazu reichen - für jeden Geschmack individuell, damit das Fischeraroma durch den Dill im Topf nicht erschlagen wird, was beim Dill schnell passieren kann!

Tipp:

Dazu passt klassisch Nicht-Paleo Weißbrot oder selbst gebackenes Eiweiß-Nussbrot

An guad´n!