

Schnelle Fischsuppe mit Sauce Rouille

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

- 750 Hühnerbrühe
- 4 cl Pastis
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Knolle Fenchel
- 100 g Staudensellerie
- 2 Möhren
- 3 Schalotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Sternanis
- 1 TL Fenchelsamen
- 0,5 TL Koriandersamen
- 1 Päckchen Safranfäden
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Miesmuscheln
- 700 g gemischte Fischfilets

Gemüse und Schalotten säubern, gegebenenfalls schälen und in Streifen und Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Knoblauch häuten und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten andünsten. Brühe, passierte Tomaten, Pastis, Gewürze und etwas Salz dazugeben. Den Fond etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Derweil die Fischfilets (z.B. Kabeljau, Dorade, Meeräsche, Saibling, Schellfisch) säubern und gegebenenfalls entgräten. Die Muscheln in kaltes Wasser legen und ebenfalls säubern. Offene und angestoßene Exemplare aussortieren. Die Fischfilets in den Fond legen und bei simmernder Hitze garen. Je nach Dicke brauchen sie etwa 3-5 Minuten. Die Muscheln ebenfalls in den Fond legen. Sie garen ebenfalls nicht länger als 5 Minuten.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Fenchelgrün säubern und fein hacken. Die Fischfilets in Stücke teilen. Die Suppe mit den Einlagen in tiefe Teller füllen und mit den gehackten Kräutern und der Sauce Rouille servieren. Nach Belieben kann man die Rouille auch auf geröstete Baguettescheiben streichen und zur Suppe reichen.

Zutaten für die Sauce Rouille:

- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Scheibe Dinkeltoastbrot
- 1 Eigelb
- 3 EL Senf
- 1 Prise Safran
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Honig
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Paprika halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen grillen. Erst

herausnehmen, wenn die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Anschließend mit einem feuchten Tuch bedecken. Leicht abgekühlt lässt sich die Haut nun gut abziehen. Zudem ist die Paprika schon leicht gegart.

Paprika in Stücke teilen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Toastbrot in kleine Stücke zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb, Safran und Senf in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dabei das Öl nach und nach in kleinen Portionen hinzufügen. Die Masse sollte Bindung und eine Konsistenz wie Mayonnaise bekommen.

Die Rouille mit Salz, Pfeffer, etwas Honig und Zitronensaft abschmecken und zur Fischsuppe servieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 770 kcal, 48 g Eiweiß, 42 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.01.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen