

Ostsee-Fischsuppe mit Dorsch

Zutaten für die Brühe (für 4-6 Personen):

- 1 kg (von Dorsch, Steinbutt, Lachs oder Seezunge) Fischkarkassen
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Knolle Fenchel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Estragon
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 0,1 l Noilly Prat
- 0,2 l trockener Weißwein
- Salz

Die Fischkarkassen säubern und nach Bedarf die Kiemen entfernen. Etwa 1 Stunde in kaltes Wasser legen. Das Wasser mehrmals wechseln, bis es klar bleibt. Die Karkassen aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Gemüse und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Mit den Kräutern, Noilly Prat und Weißwein in einen großen Topf geben. 1 ½-2 l Wasser und 1 Prise Salz hinzufügen. Aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren, bis die Flüssigkeit nur noch leicht simmert. Die Fischbrühe 40 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren und die Zutaten auffangen. Anschließend die Brühe durch ein Küchentuch gießen, damit sie klar wird. In einen Topf geben und um mindestens ein Drittel einkochen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Einlage:

- 500 g Dorschfilet
- 4 Schalotten
- 1 Bund Estragon
- 2-3 Tomaten
- Olivenöl
- Butterschmalz
- Salz und Pfeffer

Die Schalotten in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln. Estragonblätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Fischfilets säubern, entgräten, in größere Stücke teilen und salzen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten braten. Der Filetkern sollte noch etwas glasig sein.

Die heiße Brühe in tiefe Teller füllen. Schalotten- und Tomatenwürfel dazugeben. Sie sollten nur leicht erwärmt werden. Anschließend die Estragonblätter und Fischfiletstücke in die Suppe geben.

Wer mag, serviert dazu gebutterte Weißbrotscheiben mit Cheddar-Käse.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 02.08.2020

Koch/Köchin: Rainer Sass

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