

Fischsuppe mit Knoblauchbrot

Für 4 Personen

Zutaten

Suppe

1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Thymianblättchen
500 g Nilbarsch, in ca. 2 cm grossen Stücken
1 /2 TL Salz
1 /2 EL Olivenöl
2 Schalotten, in Ringen
125 g Lauch, längs halbiert, in ca. 2 cm breiten Stücken
1 Fenchel, längs halbiert, in ca. 1 cm breiten Streifen
2 Tomaten, in ca. 2 cm grossen Stücken
1–2 rote Chilis, entkernt
2 Lorbeerblätter
4 dl Fischfond
8 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, nach Bedarf



Brot

50 g Butter, weich
1 TL Tomatenpüree
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 /2 TL Paprika
2 Prisen Salz
1 Baguette

Zubereitung

Suppe: Öl, Knoblauch und Thymian verrühren, Fischstücke begeben, mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren. Fischstücke kurz vor dem Garen salzen. Öl in einer grossen Pfanne warm werden lassen. Schalotten andämpfen, Lauch und Fenchel ca. 5 Min. mitdämpfen. Tomaten, Chili und Lorbeerblätter begeben, kurz weiterdämpfen. Fond und Bouillon dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Fischstücke begeben, ca. 5 Min. bei kleinster Hitze ziehen lassen. Suppe würzen.

Brot: Butter, Tomatenpüree und Knoblauch mischen, würzen. Baguette im Abstand von ca. 1 1/2 cm ein- aber nicht durchschneiden. Einschnitte mit der Butter bestreichen. Baguette auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Marinieren: ca. 30 Min.
Backen: ca. 10 Min.

Energiewert/Person

ca. 1642 kJ/392 kcal