

Altmünsterländer Fischsüppchen

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Etwas aus der Abteilung „Althergebracht - neu überdacht“ mit heimischen Süßwasserfischen wie: Zander, Karpfen, Forelle, Schleie, frischem Gemüse und Kräutern

Zutaten

- Hier verwende ich die Filets heimischer Süßwasserfische wie: Zander, Karpfen, Forelle, Schleie
- (küchenfertig geputzt und mundgerecht portioniert, 200 g pro Person)
- 4-5 Schalotten, grob geschitten
- 2 Möhren, grob geschitten
- 1 - 2 kleine Bund Frühlingslauch, grob geschitten
- 1 Stange Staudensellerie, grob geschitten
- 3 - 4 Tomaten, grob geschitten
- Etwas frischen Fenchel, grob geschitten
- 2 El frischer Dill, gehackt
- 1 Becher Sahne
- 1 Becher Creme fraiche
- 1 El Butter
- 3/4l trockener Weißwein
- 1/2 l kräftige Hühnerbrühe
- Saft 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Lorbeerblatt, 5 - 6 Pfefferkörner

Zubereitungsart

Schritt1

Vorbemerkung:

Schritt2

Hier dreht sich alles um einen wirklich kräftigen Grundfond,

Schritt3

dem "A+O" einer guten Fischsuppe. Zur Verwendung kommenden die o.g. geputzten, filierten Fische

Schritt4

Der Grundfond:

Schritt5

Die anfallenden Gräten setze ich wie folgt zu einem Fischfond an:

Schritt6

Grob geschnittene Schalotten, Möhren, Lauch, etwas Fenchel und Sellerie in Olivenöl anschwitzen.

Schritt7

Die zerkleinerte Gräten dazu geben, etwas zusammen absteifen lassen. Mit Weißwein und einem 1/2 l Wasser auffüllen, Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazu geben, ca.10 - 15 min. köcheln lassen, danach passieren.

Schritt8

Den Fischfond mit der Hühnerbrühe mischen, nachschmecken mit Sahne, und / oder Creme fraiche dazu geben, etwas reduzieren lassen, bis ein kräftiger Grundfond entstanden ist.

Schritt9

Mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauchsatz, Zitronensaft und Cayenne Pfeffer abschmecken.

Schritt10

Nunmehr die Fischfilets einlegen, (4 - 5 Stücke pro Person) leise simmern lassen, nicht übergaren, saftig lassen.

Schritt11

Die Einlage:

Schritt12

Schöne, gleichmäßige Möhren, den Lauch und Staudensellerie in Blättchen schneiden. In etwas Butter al dente anschwitzen..

Schritt13

Die Tomaten in kochendem Wasser kurz brühen und in kalten Wasser „abschrecken“, abziehen. Die Kerne entfernen und in gleich große Stücke schneiden. (Tomate concassée).

Schritt14

Frischen Dill zupfen und fein hacken.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Fischsuppe in vorgewärmte Tassen oder tiefe Teller geben.

Schritt17

Fisch und Gemüseeinlage proportional verteilen, mit frischem Dill bestreuen und servieren.

Schritt18

Dazu reiche ich frisch geröstetes Knoblauch Baguette.

Rezeptart: Münsterländer Rezepte, Westfälische Rezepte **Tags:** fisch, forelle, karpfen, Suppe, zander

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/altmuensterlaender-fischsueppchen/>