

SÜDFRANZÖSISCHE FISCHSUPPE mit Rouille/Aioli auf Baguette

450 g Lachsfilet
450 g Kabeljau-oder Doradenfilet
ca 12 Riesengarnelen ohne Kopf und geschält
1 Gemüsezwiebel in Würfel
2-3 Kartoffeln in Würfel
2 Fenchelknollen in Würfel
1 Dose ganze Tomaten
3 Orangen
1 Zitrone

Thymianzweig
Rosmarinzweig
2 Lorbeerblätter

1 TL Fenchelsaat
scharfe Paptikapaste (Ayvar) oder Chili
Pfeffer und Salz
Zucker

2 Gläser Fischfond

Orangenzeste von 1/2 Orange
ca 150 ml Orangensaft
Zitronensaft
Pastis !!

Fischfilet abspülen, trocknen. 1 Orange auspressen
Die Fischfilets mit ca 3 EL Orangensaft und 3 EL Zitronensaft marinieren.

Garnelen putzen, Darm am Rücken rausschneiden, abspülen

ZUBEREITUNG

Öl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebel, Kartoffeln, Fenchel und Knoblauch bei starker Hitze 5-8 min anbraten.

Fischfond und evtl noch Wasser dazugiessen und aufkochen. 6-8 min kochen.

Von 1 Orange mit Zestenreisser Schale abziehen.

Fenchelgrün hacken.

150 ml Orangensaft auspressen

Tomaten (abgetropft halbiert), Orangensaft, Orangenzeste, restlichen Zitronensaft zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer, Zucker und Chili abschmecken. Evtl etwas Tomatensaft dazugeben. Und einen ordentlichen Schluck Pastis.

Fischfilets in 2 cm grosse Würfel schneiden. Suppe aufkochen, Fischwürfel und Garnelen hineingeben. Bei kleiner Hitze knapp vor dem Siedepunkt 5 min ziehen lassen.

Möglichst nicht rühren, sonst verfällt der Fisch.

Abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.

ROUILLE/ AIOLI

Mayonaise mit viel gepresstem Knoblauch und Rosenpaprika und Ayvar verrühren, dass sie schön schön scharf ist.

Baguettescheiben im Ofen leicht toasten