MEDITERRANE FISCHSUPPE

Rezept von Klaus Pitter
für 4 Personen

ZUTATEN

1/2 TL Safranfäden
3 TL Öl
2 große Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
1 Stange Lauch (nur der weiße Teil), kleingeschnitten
4 Knoblauchzehen, feingehackt
1 Lorbeerblatt, zerkleinert
1/2 TL getrockneter Majoran
1 TL geriebene Orangenschale
2 EL trockener Weißwein
1 rote Paprika, in mundgerechte Stücke geschnitten
500 g Tomaten, zerkleinert
2 EL Tomatenmark
125 ml Tomatenpüree
500 ml Fischfond
500 g Fisch oder Meeresfrüchte, in mundgerechte Stücke geschnitten (Filet ohne Haut festkochend wie z.B. Kabeljau, Seeteufel, Seehecht, Seebarsch oder verschiedene Meeresfrüchte)
Salz & Pfeffer
3 EL frische Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Safranfäden in 2 Esslöffel kochendes Wasser einweichen.

Öl in einer gußeisernen Pfanne auf kleiner Stufe erhitzen. Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Lorbeerblatt und Majoran zufügen und abgedeckt 10 min garen. Die Pfanne ab und zu schwenken. Orangenschale, Wein, Paprika und Tomaten zugeben, 10 min weitergaren.

Tomatenmark und -püree, Fischfond, Zucker und Safran (mit Flüssigkeit) zufügen. Unterrühren zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze ohne Deckel 15 min köcheln lassen.

Den Fisch zufügen und abgedeckt 8 min köcheln lassen. Salz und Pfeffer und die Hälfte der Petersilie einrühren. Das Lorbeerblatt entfernen.

Zum Servieren bestreuen. Dazu schmeckt knuspriges Brot.

Mahlzeit!