

Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN
DAS MAGAZIN FÜR DEN
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

FISCHSUPPE



2 – 3 große Filets vom Zander
3 Zwiebel
2 kleine Karotten
2 kleine gelbe Rüben
2 Pastinaken
1 kleine Dose Sardinen (ohne Gräten)
5 Anchovis-Filets
1 Dose Pelati (400 g geschälte, länglich-ovale Tomaten)
8 – 12 Salzkapern
2 kleine Knoblauchzehen
Je eine halbe Handvoll frische Kräuter gehackt: Petersilie, Liebstöckel, Dille
4 Lorbeerblätter
1 TL Fenchel Saat
1 TL getrockneter Majoran
1 EL Paprikapulver edelsüß
3 Körner Piment
3 Wacholderbeeren
1 Prise Estragon getrocknet
Olivenöl Extra Vergine
Pfeffer und Cayennepfeffer
Salz

200 ml Gemüsejus oder klare Gemüsesuppe
200 ml Weißwein
1 Spritzer Essig

Hohe Kunst der Suppe

- 2 Zwiebel schälen, klein schneiden und im Suppentopf in Olivenöl bräunen
- Das Paprikapulver beigegeben und kurz mitrösten
- Kapern, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Fenchel Saat, eine Prise Cayennepfeffer und die geschälten, kleingeschnittenen Knoblauchzehen beigegeben und mit dem Weißwein ablöschen
- Anchovis, Sardinen und Pelatitomaten dazurühren und den Topf mit 200 ml Gemüsejus auffüllen. Zum Sieden bringen und leicht köcheln lassen

- In einer Pfanne währenddessen eine geschälte und in Würfel geschnittene Zwiebel anbraten. Das geputzte Gemüse – Karotten, gelbe Rüben, Pastinaken – ebenso klein würfeln, dazugeben und mitkochen lassen
- Zanderfilets in große Stücke schneiden und mit den Kräutern – Petersilie, Liebstöckel, Dille, Majoran, Estragon – in den Suppentopf geben und das Pfannengemüse hinzufügen. Frische Kräuter vorher klein hacken, Lorbeerblätter beigegeben und mit einem Spritzer hochwertigen Essig verfeinern
- Einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren



Piment oder Nelkenpfeffer bezeichnet eine Pflanzenart aus der Familie der Myrtengewächse und das aus dieser Pflanze gewonnene Gewürz. Andere Namen für das Gewürz

sind Jamaikapfeffer und Neugewürz. Der reichhaltige Geschmack erinnert gleichzeitig an mehrere andere Gewürze: Pfeffer, Zimt, Muskat und Nelken.



BLUTSVERWANDT

