

Fischsuppe vom heimischen Fisch

Zutaten:

1 kg verschiedene frische heimische Fische im Ganzen Saibling, Lachsforelle, Karpfen, eventuell österreichische Garnelen
oder 8 verschiedene Fischfilets auch TK möglich
2 große Tomaten
2 Knoblauchzehen
daumengroßes Stück Ingwer
2 Stangen Lauch
2 große Zwiebel
4 Karotten
8 kleine Chilis
1 EL asiatische Fischsauce je nach Geschmack
6 EL Sojasauce, Tomatenmark



1 EL Chiliöl
1/8 l Limettensaft
2 EL Fenchelkörner,
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

Suppeneinlage:

4 bunte Karotten oder Rüben
100 g steirischer Reis
2 Stück Pak Choi oder Spinat
Kräuter, Sprossen....

Zubereitung:

Fische filetieren.

Wer keine ganzen Fische nehmen möchte, auch kein Problem, einfach eine schöne Gemüsesuppe zubereiten und nach dem Abseihen die Fischfilets noch in der Suppe mitköcheln lassen und mit asiatischer Fischsauce abschmecken.

Knoblauch und Zwiebel grob schneiden, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen und schneiden.

Chilis andrücken. Karotten würfeln. Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Alles mit Fenchelkörnern in einem großem Topf anrösten.

Karkassen der Fische dazugeben, mit Wasser aufgießen.

Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Sojasauce und Chiliöl oder Chilipulver würzen.

Ca 1 Stunde köcheln lassen. Nach Bedarf mit Tomatenmark abbinden.

In der Zwischenzeit Reis und/oder Quinoa zubereiten.

Suppe abseihen und mit Kurkuma abschmecken.

In Würfel geschnittenen Fischfilets anbraten. Am besten mit dem Fischfett, das sich oben auf der Suppe gebildet hat.

Mit Kräutern, Reis, Quinoa, Gemüse und Fischfilets servieren.