

Mit Herz am Herd | Fisch-Suppe nach Art der Saarschiffer mit Kräuter-Baguette und Sauce Aioli

Zutaten für 4 Portionen

Für die Fisch-Suppe:

- 1 kg Fische (Zander, Saibling, Forelle)
- 1 kg Flusskrebse mit Schale
- 500 g Muscheln
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Sellerie
- 100 g Staudensellerie
- 100 g Karotten
- 100 g Lauch
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g rote Paprika
- 100 g Fenchel
- 100 g Tomaten
- 5 EL Cognac
- 3 Liter Wasser
- 3 EL Rapsöl
- 250 ml trockener Weißwein
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Salbeiblätter
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 cm Chilischote
- 200 ml passierte Tomaten
- Je 5 EL Noilly Prat und Pastis
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- Cayennepfeffer
- 2 Msp. Safran
- 2 Msp. Piment d' Espelette
- 1 EL Crème fraîche

Für geröstetes Baguette:

- 12 geröstete, kleine Baguettescheiben
- 12 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Salbei
- 2 EL Olivenöl
- Salz

Für Sauce Aioli:

- 8 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- Cayennepfeffer
- Saft einer ½ Zitrone
- 100 g Geriebenen Hartkäse

Zubereitung:

Flusskrebse aus den Schalen lösen. Fische filetieren. Fisch-Karkassen beiseite legen. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Staudensellerie, Karotten, Lauch, Petersilienwurzel, Paprika, Fenchel und Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Flusskrebse-Karkassen in einem großen Bratentopf ca. 10 Minuten kräftig anrösten. Dann nacheinander die gewürfelte Gemüse mitrösten. Mit Cognac flambieren. Den Röstvorgang mit Weißwein und 3 Liter kaltem Wasser beenden. Lorbeer- und Salbeiblätter dazugeben, alles zum Kochen bringen und 15 Minuten auf kleiner Stufe bei offenem Deckel köcheln lassen. Nach 25 Minuten die Fisch-Karkassen dazulegen. Nach 30 Minuten Rosmarin, Thymian, Chilischote, passierte Tomaten sowie Cayennepfeffer und Zitronensaft zufügen. Danach weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Diesen Sud durch ein Sieb gießen. Die Karkassen mit einer Suppenkelle sehr kräftig ausdrücken und fest durchstampfen. Safran, Noilly Prat und Pastis hinzufügen. Mit Salz und Crème fraîche abschmecken.

Fischfilets salzen, in Rapsöl auf der Haut kross braten, wenden und ca. 3 Minuten garziehen lassen.

Die ausgelösten Krebsschwänze und Muscheln zum Schluss in der Suppe erwärmen und den gebratenen Fisch hineinlegen.

Für die Sauce Aioli den kleingeschnittenen Knoblauch mit feinem Meersalz im Mörser zu einer cremigen Paste mahlen. Olivenöl und Zitronensaft einarbeiten und mit Cayennepfeffer würzen.

Am besten schmeckt die Fisch-Suppe mit im Ofen gerösteten Kräuter-Baguettescheiben. Hierzu ein Backblech mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit den Kräutern auf dem Blech verteilen. Die Baguettescheiben durch die Öl-Kräutermischung ziehen, wenden und die

Tomaten dazulegen. Danach bei 180 °C Umluft im Ofen goldgelb rösten. Abschließend diese auf einem Teller mit Tomaten anrichten und nach Wahl mit Sauce Aioli und geriebenem Hartkäse belegen oder alles in die Suppe tauchen.

Cliffs Tipp:

Wichtig ist das Timing: Meeresfrüchte-Karkassen sollen höchstens 45 Minuten köcheln, Fisch-Karkassen maximal 30 Minuten, damit die Geschmackstiefe und die Frische erhalten bleiben. Wenn Sie bei Ihrem Fischhändler Hummer-, Steinbutt- oder Wolfsbarsch-Karkassen bekommen können, erhöhen Sie die Geschmackstiefe.

Rezept: Cliff Hämmerle

Quelle: Mit Herz am Herd vom 10.11.2018