

## „Meine“ französische Fischsuppe

### **1. Schritt:**

#### Zutaten für die Fischbrühe (Fumet de poisson):

2 Lachsköpfe (vorbestellen und unbedingt Kiemen entfernen, weil sie Bitterstoffe enthalten!)  
bzw. andere Karkassen,  
1 - 2 gehackte Zwiebeln, 1 – 2 gehackte Knoblauchzehen,  
1 „bouquet garni“ (Lorbeer, Thymian, Petersilie,)  
Pfefferkörner, wenig Salz  
1 Esslöffel Butter,  
0,5 l Weißwein, 1,5 l Wasser

#### Zubereitung:

Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Fischköpfe auflegen, mit Wein und Wasser begießen, Knoblauch, Gewürze und Kräuter hinzufügen und zum Kochen bringen. Im offenen Topf ca. 30 Min mehr ziehen als kochen lassen und gelegentlich abschäumen. Abkühlen lassen. Das Fleisch von den Fischköpfen „herauspulen“ und aufheben. Brühe durch ein Sieb gießen. Zugedeckt ist sie im Kühlschrank 2 Tage haltbar und kann für diverse Fischgerichte verwendet werden. Für „meine“ Fischsuppe wird die Brühe gleich weiterverwendet.

### **2. Schritt:**

#### Zutaten für die Fisch-Krabben-Cremesuppe:

Fleisch der Lachsköpfe (s.o.), 200 g Krabbenfleisch oder Shrimps, evtl. zusätzlich anderes Fischfilet in Stücken,  
2 – 3 Zwiebeln, 1 zerdrückte Knoblauchzehe,  
400 g gehackte Tomaten (Tetrapack, Dose oder Glas), 1 Esslöffel Tomatenmark,  
1 „bouquet garni“, etwas Zitronenschale,  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und Cayennepfeffer,  
1 Esslöffel Butter, 2 Esslöffel Olivenöl;  
1,5 l Fischbrühe (s.o.), 0,5 l Weißwein,  
1 Becher Schlagsahne (kann man auch weglassen!)

#### Zubereitung:

Zwiebeln in Butter und Olivenöl andünsten.  
Die übrigen Zutaten hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt 30 Minuten leise kochen lassen. Bouquet garni und Zitronenschale entfernen.  
Pürieren, erneut erhitzen und die flüssige Sahne hinzufügen. Abschmecken.

### **Dazu: „Meine“ Sauce Rouille**

#### Zutaten:

2 – 3 zerdrückte Knoblauchzehen, ein halbes Glas Ajvar (fertige Paprika-zubereitung), 1- 2 Scheiben altbackenes Weißbrot, 100 -200 g Mayonnaise, 2 Esslöffel Olivenöl, evtl. zusätzlich Tabasco oder Harissa

Zubereitung: Brot in Wasser einweichen, ausdrücken und mit einer Gabel zerdrücken. Alle anderen Zutaten zufügen und zu einer Paste verrühren. Öl tropfenweise hinzufügen. Evtl. mit Tabasco oder Harissa nachschärfen.  
Falls die Sauce ein wenig verdünnt werden sollte: Fischbrühe verwenden!

### **Und jetzt?**

Leicht geröstete Baguette-Scheiben in einen Suppenteller legen, mit Sauce Rouille bestreichen, darüber geriebenen Emmentaler streuen.  
Nun zwei Kellen Fischsuppe darübergerben.  
*Bon appetit!*

