



Einfache Fischsuppe

Schon beim Betreten der Küche hat es so unglaublich gut geduftet. Aber es war nicht nur der gekochte Fisch oder das frische Gemüse. Heute weiß ich, dass es Anis, Fenchel und Safran waren, welche mich damals so verzauberten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Karotten
¼ Knolle Sellerie
1 Fenchelknolle mit Grün
½ Stange Lauch
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL Tomatenmark
1 Msp. gemahlener Safran
4 cl Anisschnaps
1 l Fischfond
500 g Fischfleisch und Meeresfrüchte nach Belieben (z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Garnelen, Muscheln)
4 Stängel Petersilie
4 Stängel Dill

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Das geputzte, gewaschene oder geschälte Gemüse in möglichst gleichmäßige Streifen schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen, anschließend die Zwiebeln und das Gemüse hinzugeben und leicht salzen und pfeffern.

Hat das Gemüse etwas Glanz, Tomatenmark und Safran zufügen und ebenfalls mit anschwitzen. Mit dem Anisschnaps ablöschen und mit dem Fischfond auffüllen.

Fischfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Suppe kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Fisch und die Meeresfrüchte darin 4–5 Minuten leicht siedend garen.

Die Kräuter und das Fenchelkraut waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Suppe noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern und Fenchelgrün bestreuen.

TIPP:

Das Fenchelkraut zum Garnieren aufbewahren.



Samtige Kartoffelsuppe mit Dampfriemen

Eigentlich war für uns Kinder die Bockwurst das Beste. Opa sagte immer »Dampfriemen« dazu, was die Würste für uns noch wertvoller machte.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Suppengemüse
3 kleine Zwiebeln
3 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
1 TL Pfefferkörner
1 TL Pimentkörner
1 Stück Muskatnuss + etwas mehr zum Reiben
4 Bockwürste

Kartoffeln schälen und waschen. Das Suppengemüse auseinandernehmen, die Karotte und den Sellerie schälen, den Lauch waschen. Die Zwiebeln schälen. Das vorbereitete Gemüse jeweils klein schneiden.

Die Petersilie aus dem Suppengemüse waschen, trocken schütteln und fein hacken.

In einem Topf das Öl erhitzen und das Gemüse (außer den Kartoffeln) darin anschwitzen, aber nicht bräunen, damit sich keine Röststoffe bilden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hat das Gemüse etwas Glanz, die Kartoffeln und die Gemüsebrühe dazugeben.

Die Gewürze in ein Tee-Ei füllen und zur Suppe geben. Suppe 45 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln sollten sich nun einfach zerdrücken lassen.

Das Tee-Ei wieder herausnehmen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Würstchen separat in heißem Wasser erwärmen und die Suppe mit der gehackten Petersilie garnieren.

