

Horst Lichter | Rote Fisch-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schellfischfilet
- 400 g Porree
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten
- 400 ml Fischfond aus dem Glas
- 3 Msp. gemahlener Piment
- 2 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Porree in feine Ringe schneiden. Beides in einem Topf in Öl andünsten. Tomatenmark zugeben, kurz angehen lassen und mit Fischfond aufgießen. Mit Piment und Cayennepfeffer abschmecken. Tomaten würfeln, zugeben und alles zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Zitrone halbieren. Die eine Hälfte in feine Scheiben schneiden, die andere auspressen. Das Fischfilet in große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitronenscheiben und Fischstücke vorsichtig auf die Suppe geben und zugedeckt, ohne umzurühren, 5 Minuten bei leichter Hitze ziehen lassen. Die Suppe sollte nicht kochen!

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 03.03.2007

Prominenter Gast: Janine Kunze