

Aufgetischt am Sonntag
Sonntag, 3. Juli 2016



Fisch-Linsensuppe

Zutaten

Karpfen-, Wels-, Weißfisch-Karkassen
Wurzelgemüse
Schalotten
Apfel
Fenchel
Chilischote
Berglinsen
Tomatenmark
Essig
Senfkörner
Lorbeer
Weißer Pfeffer
Koriandersamen
Weißwein



Zubereitung

Die Karkassen verschiedener Fische (Karpfen, Wels, Weißfisch) kurz in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen und danach in **kalt**em Wasser mit Wurzelwerk und Senfkörnern, Lorbeer, weißem Pfeffer, Koriandersamen, Apfel und Fenchel zustellen.

Wenn das Wasser kocht, Weißwein (1 Bout auf 4 Liter) begeben und 1 Stunde leicht köcheln lassen.

In einem Topf mit Olivenöl zuerst schwarze Senfkörner platzen lassen, danach Knoblauch, Schalotten und Chilischote anrösten.

Danach eingeweichte Berglinsen und etwas Tomatenmark mitrösten.

Mit Essig und der Bouillon aufgießen und leicht kochen, bis die Linsen weich sind.