

**Frisch gekocht**  
**Mittwoch, 1. Februar 2017**



**Rezept von Hannes Müller**

**Seefisch-Essenz, pannonischer Safran,  
Wurzelgemüse**

**1 Stunde 40 Minuten/ aufwendig**



---

### **Zutaten für 6 Personen**

2 Liter Gemüsefond, 300 g Fischabschnitte (keine Haut und Köpfe), 1 Forelle (ca. 300 g), 1 Karotte, 1 Gelbe Rübe, 1 Fenchelknolle (samt Grün), 1/16 l Wermut, 1/16 l Weißwein, 2 Eiweiß, ca. 20 Fäden pannonischer Safran. Zum Garnieren: Petersilie.

### **Zubereitung**

Karotte, Rübe und Fenchel schälen und in 5 mm-Würfel schneiden.

Das Gemüse in kochendem Wasser kurz blanchieren, danach kalt abschrecken.  
Die Forelle filetieren, aus den Fischfilets ebenfalls 5 mm-Würfel schneiden. In den Kühlschrank stellen.

Die Fischabschnitte gemeinsam mit den Gemüseschalen, Fenchelabschnitten, Eiweiß, Wein, Wermut und Gemüsefond gut verrühren und kalt am Herd zustellen. Langsam aufkochen lassen (Wichtig: während des Aufkochens nicht umrühren!). Bei moderater Hitze etwa 1 Stunde kochen lassen. Vom Herd nehmen, den gemörserten Safran zugeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen; anschließend durch ein ganz feines Tuch passieren.

Gemüsewürfel und rohe Fischwürfel in einem Suppenteller anrichten, mit der heißen Essenz aufgießen. Mit Petersilie garnieren.