

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Mostviertler Fischsuppe

Zutaten

(4 Personen)

- 2 Saiblinge im Ganzen
- 2 Karotten
- ¼ Sellerie
- 1 Zwiebel, halbiert mit Schale
- 1 Petersilienwurzel
- Salz
- Petergrün
- Liebstöckel
- Lorbeerblatt
- Pfeffer ganz
- 100 ml Most
- 2 Kartoffeln, gewaschen, geschält und gewürfelt

Für die Einlage

Quelle: ORF extra

- Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Mehl

Zubereitung

Saiblinge filetieren, zuerst Schnitt hinter den Kiemen machen, dann entlang des Rückens bis zum Rückgrat ca. 1 cm tief einschneiden, ab ca. der Hälfte (wo die Flosse an der Bauchseite ist) mit Messer bis zur Schwanzflosse ganz durchziehen, entlang der Bauchgräten Filets ablösen, zum Schluss Quergräten zupfen oder mit V-Schnitt entfernen, Flosse abtrennen, bei der 2. Seite wiederholen.

Von der Fischkarkasse den Kopf entfernen, mit klarem Wasser abspülen, 2. Saibling ebenfalls filetieren, die kopflosen Karkassen in Salzwasser kurz aufkochen, Schaum abschöpfen, dann nur mehr ziehen lassen. Geschälte Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel begeben, ebenso den halbierten Zwiebel mit Schale sowie die Gewürze mit den Kräutern, je nach Intensitätsbelieben 1-2 Stunden ziehen lassen. Filetierten Fisch auf der Hautseite mit Zitrone säuern, salzen, nach Wunsch leicht mehlieren. Dann in Olivenöl knusprig braten.

Währenddessen geschälte Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in etwas Salzwasser weichkochen, beiseitestellen.

Fischfond abseihen, mit Most verfeinern und bei Bedarf nochmals abschmecken, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel kleinwürfelig schneiden, gemeinsam mit Kartoffeln und Saibling in Teller anrichten und mit Suppe übergießen.