

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

Fotocredit: Simeon Baker



### Essenz vom Seefisch, Wurzelgemüse, Fenchelpollen

#### Zutaten

(6 Personen)

Für die Essenz

- 2 L Gemüsefond
- 300g Fischabschnitte (keine Haut und Kopf)
- 150g Fischfilet
- 1 Karotte
- 1 Gelbe Rübe
- 1 Sellerieknolle
- event. 1 Fenchelknolle
- Wurzel - Gemüseabschnitte (Zwiebel ohne Schale, Sellerie, Karotte, Lauch, Petersilie)

Für die Fenchelpollen

- 1/16 L Weißwein
- 1/16 L Wermut
- 2 Eiweiß
- Fenchelpollen
- Salz
- 1 TL Essig

## Zubereitung

Karottenschalen, Rübenschalen, Sellerie, Fenchel und Zwiebel grob schneiden und mit den Fischkarkassen in einem Topf mit kaltem Gemüsefond, Eiweiß, Wermut und Weißwein langsam aufkochen. Salzen und das Eiweiß gut verrühren.

Vorsicht – während der Aufkochzeit nicht umrühren!

Fenchelpollen mörsern und mit der abgeseihten Suppe in einem Topf verrühren.

Karotte und Rübe schälen und in gleichmäßige quadratische Stücke schneiden - ca. 0,5 mm. In kochendem Wasser kurz blanchieren. Fenchel in ebenso große Stücke schneiden. Etwas später in das kochende Wasser geben.

Aus dem Fischfilet ebenso große Stücke schneiden.

Gemüsewürfel und rohe Fischwürfel in einem Suppenteller anrichten. Heiße Suppe aufgießen. Mit Petersilie garnieren.