



Rezeptkarte N° 234

# Französischer Fischeintopf



15 Minuten



15 Minuten



30 Minuten

## Zutaten für 2 Personen

250 g Fischfilet, z.B. Seelachs,

Kabeljau oder Schwertfisch

2 Karotten, längs halbiert und in  
Scheiben geschnitten

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 Kartoffeln, geschält und  
gewürfelt

1 Fenchelknolle, in feine Streifen  
geschnitten. Fenchelgrün  
aufbewahren.

1 Bund Dill, fein gehackt



400 ml Gemüsebrühe, heiß

100 g Sauerrahm

1 Zitrone



1 Msp Chili gemahlen,  
oder nach Geschmack



Kalahari Wüstensalz,  
nach Geschmack

## Rezept

In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Karotten und Fenchel hineingeben. Etwas salzen und 5 Minuten unter Rühren anschwitzen. Die Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Von der Zitrone 1 TL Schale abreiben. Zitrone in 6 Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel Sauerrahm mit Zitronenabrieb, der Hälfte des Dills, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Fischfilets von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Den Fisch zur Suppe geben, die Hitze reduzieren und 2 bis 3 Minuten in der Suppe gar ziehen lassen, bis der Fisch innen nicht mehr glasig und das Gemüse weich ist. Den restlichen Dill und die Hälfte des gewürzten Sauerrahms in die Suppe rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischsuppe auf Teller verteilen, mit restlichem Sauerrahm und Chili nach Geschmack abrunden. Mit gehacktem Fenchelgrün und den Zitronenspalten garnieren.

**Guten Appetit!**