

Fenchel-Fisch bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

2 mittelgroße Fenchelknollen, 1 kg Tomaten, 1000 gr Fischfilet (z.B. Kabeljau), 1 Bund Petersilie (glatt), 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 l Gemüsebrühe, 20 ml Olivenöl, 1 Zehe Knoblauch.

Die Vorbereitungen:

Tomaten überbrühen und enthäuten, Stielansatz entfernen. Fisch einsalzen und ca 30 Minuten stehen lassen. Fenchel putzen und zerkleinern. Zwiebeln schälen. Petersilie hacken.

Die Zubereitung:

Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Mit der Brühe ablöschen, Fenchel und Knoblauch dazugeben und einmal aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren. Nach etwa 5 Minuten die Tomaten beifügen. Das Ganze solange köcheln lassen bis der Fenchel weich ist. Dann die Suppe mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian abschmecken, die Petersilie dazugeben. Als Letztes den Fisch in der Suppe bei wenig Hitze erwärmen (ca. 10 Minuten).