Soupe de roche (Fischsuppe aus Felsenfischen)

Kategorie: Suppe

Rezept Nr.: 539

Portionen: 8

Zutaten	Mengen		Bemerkungen	Links
Felsenfische	1	kg	möglichst unterschiedliche	
Fenchelknollen	1	Stück	groß	
Zwiebel	1	Stück	groß	
Tomaten	4	Stück	mittel bis groß	
Tomatenmark	70	Gramm		
Thymian	1	Bund		
Salz, Pfeffer	0			
Olivenöl	0			
Weißwein	0,5	Liter		
Zitronenschale	1	Stück		
Knoblauchzehen	4	Stück		
Lorbeerblatt	2	Stück		
Pastis	2	cl		
Piment d'Espelette	0		nach Geschmack	
Karotten	3	Stück		
Safran	1	Gramm		

Zubereitung

Die Zubereitung in unseren Breitengraden ist nicht ganz einfach, weil man keine Felsenfische erhält. Auch wenn die Suppe nicht so aromatisch wird, kann man die Fischbrühe auch aus Karkassen von Dorade, Loup de mer etc. machen und die Filets dann einlegen. Auch angebratene Schalen von Gambas etc. eignen sich sehr gut.

1. Die Gemüse putzen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Tomaten in 1/8 schneiden.

2. In einem großen Topf Olivenöl heiß werden lassen und die Felsenfische kurz darin anlaufen lassen. Dann alle Gemüse und den Knoblauch bis auf die Tomaten zugeben und ebenfalls anschwitzen. Nach ca. 5-7 Minuten auch die Tomaten zugeben, salzen und pfeffern und zusammen nochmals einige Minuten schmoren. Dann die Gewürze, die Kräuter und den Pastis zugeben und mit dem Weißwein und so viel Wasser aufgießen bis alles gut bedeckt ist. Auf kleiner Flamme ca. 30 - 40 Minuten zugedeckt köcheln.

3. Die Suppe durch ein Sieb geben und die Fisch-/Gemüsemasse gut ausdrücken. Die Suppe mit etwas Piment d'Espelette und Safran würzen und abschmecken (Salz, Pfeffer, Pastis falls nötig).

Die Suppe wird traditionell mit Knoblauchmayonnaise bzw. Rouille und geriebenem Emmentaler serviert. Diese werden auf geröstete Brotscheiben gegeben und dann mit der heißen Suppe übergossen. (siehe auch Seeteufelbäckchen, Fenchelpüree und Soupe de Roche).

Zu diesen Fischsuppen passen die weißen Weine aus der Provence ganz vorzüglich: Cassis; Bandol; Bellet oder Weine, die einen hohen Vermentino-Anteil (Rolle) haben. Auch die Rosés der Provence sind für diese Suppe gemacht.

© ea für

Soupe de roche (Fischsuppe aus Felsenfischen)

Notizen

© ea für