



Fischsuppe

1. Die Karkassen waschen und in ca. 2 l Wasser mit etwas Salz, Pfeffer, dem grob geschnittenem Suppengemüse aufsetzen, zum Kochen bringen und dann nur noch 2 Stunden leicht köcheln lassen.

2. Das Fischfilet würfeln und waschen. Einen großen Topf erhitzen und das Siebenerlei mit dem fein gewürfeltem Räucherbauch in etwas Öl anbraten. Die Zwiebelwürfel, die gestifteten Möhren, die in Scheiben geschnittenen Champignons und Lauch dazu geben und leicht anschmoren. Ein großes, feines Sieb auf den Topf hängen und den Sud langsam durchlaufen lassen und so das Gemüse ablöschen. Haben sie kein großes Sieb zur Hand, nehmen sie einfach einen Durchschlag und legen ihn mit einem Geschirrhandtuch aus.

3. Nun das Ganze noch einmal leicht zum Köcheln bringen, Safran dazugeben und abschmecken. Dann die Fischwürfel in die Suppe geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die gehackte Petersilie dazu und noch einmal abschmecken

4. Das Krabbenfleisch und einige dünn geschnittene Tomatenscheiben auf den Tellern verteilen und dann die heiße Suppe auffüllen. Dazu passt wunderbar Baguette mit Kräuter-Steinpilz- oder Knoblauchbutter.

Tipp: Man kann auch die Suppe mit Weißwein oder passierten Tomaten ablöschen und dann den Sud zugeben

Zutaten für 4 Personen:

200g Goldbarschfilet, 200g Seelachsfilet, 200g Lachsfilet ohne Haut, 200g Blauleng- oder Steinbeißerfilet, **alles grätenfrei schneiden lassen**
100g Krabbenfleisch, 2 Tomaten, Safran, Zwiebeln, Möhren, Lauch, Petersilie, einige Champignons, Räucherbauch, Öl
Für den Sud: Fischgräten (Karkassen), Salz, Pfeffer, Öl, Suppengemüse

Unsere Markttermine:

Mittwoch	Hameln Salzhemmendorf	07.00 - 13.00 Uhr 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	Eschershausen Hameln EDEKA Lemkestr. Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	08.00 - 13.00 Uhr 07.30 - 18.00 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	Bodenwerder Springe	07.00 - 13.00 Uhr 07.00 - 13.00 Uhr
Samstag	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr

Fisch Meyer GmbH

Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de