

TOMATEN-KOKOSSUPPE

MIT ZANDER

GANZ EINFACH...

Zutaten Suppe

1 rote Chilischote
1 Zwiebel
2 EL ÖL
2 EL Mehl
700 g passierte Tomaten
1 l Fischfond
700 ml Kokosmilch
1 Glas Röstpaprika

Zutaten Einlage

1 kg Zanderfilet
2 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer, Zucker,
1/2 Limette
500 g stückige
Tomaten



Zubereitung

Die Chilischote putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen. Zwiebel schälen. Alles hacken und in einem großen Topf in heißem Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen.

Passierte Tomaten, Kokosmilch und Fischfond zugießen. Unter Rühren aufkochen, Röstpaprika mit Saft einrühren. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln, dann fein pürieren.

Fisch abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit den stückigen Tomaten zur Tomatensuppe geben und bei schwacher Hitze 3-4 Minuten gar ziehen lassen.

Lauchzwiebel putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Tipp

Legen Sie die Fischwürfel einfach beim Servieren in den Teller und begießen Sie diese mit der heißen Suppe. Die Fisch gart durch die Hitze der Suppe. So kann man die Menge an Fisch selbst variieren und der Fisch bleibt bis zum Verzehr bissfest sowie in Form.