Gemüse-Fischeintopf

... mit Safran und Grapefruit

Zutaten: für 2 große Tassen
¼ TL Safranfäden
1 TL Ghee (Butterschmalz) oder Kokosfett
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ rote Paprika
1 mittelgroße Karotte
500 ml Gemüsebrühe
3 Zweige glatte Petersilie
250 g weißes Fischfilet (z.B. Viktoriabarsch, Zander, Seelachs, Scholle)
6 Grapefruitfilets
Meersalz
etwas Oliven- oder Leinöl

Zubereitung:
Safranfäden in ein Schnapsglas geben und mit heißem Wasser begießen. Auf diese Weise kann der filigrane Safran sein Aroma ganz schonend entfalten, ohne in direkten Kontakt mit der Herdhitze zu kommen. Wir geben ihn daher erst am Ende zur Suppe.
Paprika und Karotte waschen und in kleine Würfel schneiden. Ghee/Kokosfett in einem Topf erhitzen und die Gemüsewürfel ordentlich darin anbraten. Mit Pfeffer würzen.
Gemüsebrühe angießen, Topf abdecken und alles leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Petersilie waschen, trockenschleudern und die Blätter hacken. Fisch abtupfen und grob würfeln.

Ist das Gemüse bissfest gegart, den Fisch in die Suppe geben und kurz bei wenig Hitze gar ziehen lassen. Safran mitsamt der Einweichflüssigkeit hinzufügen. Sobald der Fisch gegart ist, den bunten Eintopf mit Salz abschmecken. Grapefruitfilets und Petersilie zum Schluss zugeben und wenige Minuten warm werden lassen.
Wer mag, kann nach dem Anrichten in Tellern oder Schalen die Suppe mit etwas gutem Oliven- oder Leinöl beträufeln.

Fisch:
Essen und Mehr

From:
https://ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://ddws.de/fisch:gemuese-fischeintopf

Last update: **25.03.2022 18:16**