

+++ Soupe de poisson du lac

Fischsuppe

Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std.

Ergibt ca. 1½ Liter

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und tiefe Teller vorwärmen.

- | | |
|--|--|
| 1 Esslöffel Butter | in einer Pfanne warm werden lassen |
| 100 g Lauch , in feinen Streifen | |
| 1 Zwiebel , fein gehackt | |
| 1 Knoblauchzehe , fein gehackt | alles andämpfen |
| 3 Tomaten , geschält, in Stücken, entkernt | |
| 2 Rüebli , in Stängelchen | |
| 1 Stück Stangensellerie , in Streifen | alles mitdämpfen |
| 4 dl Weisswein (z. B. Féchy) | |
| 2 dl Wasser | |
| 1 Esslöffel Petersilie , fein gehackt | |
| 1 Teelöffel Zitronensaft | |
| 1 Lorbeerblatt | |
| 1¼ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer | alles begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln |
| 600 g Fischfilets (z. B. Egli, Felchen, Forelle, Saibling), evtl. Haut entfernt | in gleich grosse Stücke schneiden, begeben, ca. 2 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Fische und Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, Lorbeerblatt entfernen. Fische und Gemüse zugedeckt warm stellen |
| 1 Esslöffel Butter , weich | |
| 1 Esslöffel Mehl | gut mischen, Suppe aufkochen, Hitze reduzieren. Mehlbutter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, ca. 10 Min. köcheln |
| 2 dl Vollrahm | dazugiessen, aufkochen, in die Schüssel giessen |

Pro Person: 24 g Fett, 30 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 1819 kJ (436 kcal)

Waadt

