



Safran-Weissweinsuppe mit Fischnocken

In dieser Suppe schwimmt jeder Fisch gerne: Safran, gute Gewürze und feine Fischnocken.

Vorbereitung: 20min

Koch-/Backzeit: 35min



Leichte Küche



Purinarm

ZUTATEN

 Für 4–6 Personen

Fischklösschen:

150 g Fischfilets weiss, ohne Haut und Gräten
1/2 dl Rahm kalt
Salz
3 Zweige Dill
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
9 dl Gemüsebouillon

Suppe:

150 g Lauch ohne Grün
1 Knoblauchzehe
1/2 Teelöffel Safranfäden ca.
1/4 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Butter
30 g Mehl
30 g Maizena
3 dl Weisswein
2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
1 dl Rahm
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Kerbel
2 Zweige Dill

Wenn es weniger/mehr Gäste sind

Die Zutaten entsprechend halbieren oder vervielfachen.

NÄHRWERT

Pro Portion

287 kKalorien
1200 kJoule
11g Eiweiss
15g Fett
18g Kohlenhydrate

Erschienen in
04 | 2016, S. 45

ZUBEREITUNG

- 1 Das Fischfleisch in kleine Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel mit dem Rahm und etwas Salz mischen. 10 Minuten in den Tiefkühler stellen.
- 2 Inzwischen den Dill fein hacken.
- 3 Die Fisch-Rahm-Mischung im Cutter zu einer feinen Brätmasse pürieren. Diese in eine kleine Schüssel geben. Den Dill beifügen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 In einer kleinen Pfanne die Bouillon aufkochen.
- 5 Aus der Fischmasse mit 2 Teelöffeln kleine Nocken formen, jeweils die Löffel kurz in kaltes Wasser tauchen, damit sich die Nocken gut lösen. Die Nocken nach dem Formen direkt in die heisse Bouillon geben und am Siedepunkt 10 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus der Bouillon heben und auf einen Teller geben. Die Nocken mit Klarsichtfolie decken, kalt stellen. Die Bouillon absieben und für die Suppe beiseitestellen.
- 6 Den Lauch in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 7 Die Safranfäden mit dem Salz im Mörser oder in einer Espressotasse mit einem Teelöffel verreiben.
- 8 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Den Lauch und den Knoblauch darin andünsten. Das Mehl und das Maizena darüber sieben und kurz unter Rühren mitdünsten. Das Safransalz, den Weisswein und die beiseitegestellte Bouillon beifügen und die Lorbeerblätter sowie die Nelken dazugeben. Die Suppe zugedeckt auf kleiner Stufe 20 Minuten kochen lassen.
- 9 Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren und wenn nötig durch ein Sieb passieren. Den Rahm beifügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.
- 10 Die Kerbel- und Dillblättchen fein abzupfen.
- 11 Vor dem Servieren 1 dl Suppe mit den Fischnocken in eine kleine Pfanne geben und alles zusammen erwärmen. Die restliche Suppe aufkochen und in tiefen Tellern anrichten. Die Nocken in die Suppe geben und mit den Kräutern bestreuen.

Verwenden Sie für diese Suppe einen frischen, spritzigen Weisswein wie zum Beispiel einen Riesling oder Grünen Veltliner, die leichte Säure dieser Weine tut der cremigen Suppe gut. Fehlt die Säure im Wein, fügt man am Schluss beim Abschmecken etwas Zitronensaft bei.

© Annemarie Wildeisens KOCHEN – <https://www.wildeisen.ch/>