



**Ihr persönliches Rezept zum Kochevent  
„Kulinarisches aus dem Meer „**

**Südfranzösische Fischsuppe**

**Zutaten**

1 Kg Fischsortiment - Filet von Meeresfischen | Abschnitte von Fischen | 2 Zwiebeln | 300g Lauch  
300g Fenchel | 2 Zehen Knoblauch | 3 Tomaten | Thymian | Rosmarin | Lorbeer | Salz | Pfeffer  
Orangenschale | Pernod | Safran

**Zubereitung**

Die Fische filetieren und aus den Gräten und Karkassen einen Fischfond kochen.  
Das Fischfilet portionieren.

Das Olivenöl erhitzen und das geputzte Gemüse langsam andünsten. Orangenschale,  
Safran, Thymian, Lorbeer in das Öl geben und mit dünsten. Die Tomaten fein würfeln und  
dazugeben, mit Fischfond auffüllen und ca. 10 min köcheln lassen.

Fischfilet einlegen und ca. 5 min ziehen lassen, danach entnehmen, warm halten und den  
Fisch Sud mit Pernod, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, mit dem Filet auf einem  
Suppenteller anrichten, dazu Knoblauchbrot o. Baguette reichen.



**Carsten Kuschel**  
Eventkoch

**laXintage®**

culinaryculture | KOCHSCHULE



Auf die Plätze, fertig, los!

