

Portugiesische Fischsuppe

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Lauch und Fenchel zugeben und die Gemüse etwa 45 Min. langsam garen, bis sie sehr weich sind. Tomaten, Tomatenmark, Paprikaschote, Lorbeerblatt und Orangenzeste dazugeben. Unter ständigem Rühren bei starker Hitze garen, damit das Wasser der Tomaten verdampft. Den Fischfond zugießen und zum Kochen bringen. Die Hitze so weit reduzieren, dass die Flüssigkeit nur noch leicht köchelt. Meeresfrüchte und Fisch hineingeben und 40 Min. sanft köcheln lassen.

Die Mischung portionsweise im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren. Falls gewünscht, durch ein Sieb streichen, dabei möglichst viel von den Zutaten durchdrücken. Die Mischung wieder in den Topf geben. Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Vorsichtig erhitzen.

Zutaten für 4 Portionen:

6 EL	Olivenöl
1 große	Zwiebel(n), gehackt
5	Knoblauchzehe(n), zerdrückt
3 Stange/n	Staudensellerie, gehackt
2 Stange/n	Lauch, gehackt
1 Knolle/n	Fenchel, kleine, gehackt
300 g	Tomate(n), gehackt
2 TL	Tomatenmark
½	Paprikaschote(n), rote, geputzt und gehackt
1	Lorbeerblatt
1	Orange(n), unbehandelt, 1 Zeste (5 cm)
1.750 ml	Fischfond
1 kg	Meeresfrüchte, gemischte und Fische (keine fettreichen Arten), küchenfertig
	Cayennepfeffer
	Salz und Pfeffer