

Fischrezepte

Arrain Sopa - Baskische Fischsuppe

Anzahl: 10 Portionen - Gattung: Fisch, Suppen, Eintopf, Spanien

500 g	Venusmuscheln	5	Knoblauchzehen
500 g	Seeteufel	1	Grüne Paprika
250 g	Felsenfisch	2 kleine	Dosen Tomaten
500 g	Kabeljau	1	Chilischote
3 große	Möhren	1	Baguette von etwa 250 g
2	Stange/n Lauch		Meersalz
2 mittelgr.	Zwiebeln		

NACH BELIEBEN

1 Glas Cognac zum Flambieren

Legen Sie zunächst die Muscheln für 6 Stunden in Salzwasser. Den Fisch kalt abspülen. Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Grüne vom Lauch und die Wurzelfasern abschneiden, welche äußere Blätter abziehen. Schneiden Sie die Stange über der Wurzel der Länge nach auf und spülen Sie unter kaltem Wasser den anhaftenden Schmutz ab. Schneiden Sie den Lauch in Streifen. Fisch, Karotten und Lauch in einen Topf geben und so viel Wasser angießen, dass es zwei bis drei Finger breit über Fisch und Gemüse steht. Auf großer Hitze zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme etwa eine Stunde köcheln lassen. Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Gemüse in dem Öl anschwitzen. Tomaten mit ihrem Saft pürieren. Dazugeben und etwa 15 Min. auf kleiner Flamme etwas einkochen lassen. Nehmen Sie den Fisch aus der Kochflüssigkeit, entgräten Sie ihn, zerpfücken Sie das Fischfleisch. Die Fischbrühe durchsieben. Das Gemüse wird nicht mehr benötigt. Das zerpfückte Weißbrot in die Brühe geben, die man zusammen mit der Tomatensauce und dem Fisch püriert. Mit Meersalz und der Chilischote würzen und noch einige Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, die Muscheln hineingeben und weitere 5 Min. stehen lassen, bis sie sich erwärmt haben. Evtl. mit einem Glas erwärmten Cognac flambieren. Abschmecken und servieren.

Venusmuscheln: Die Venusmuscheln 6 Stunden in kaltem Salzwasser einweichen, dem man 10 gestrichene Esslöffel Salz pro Liter Wasser zugesetzt hat, um Schmutz und Sand auszuspülen. Das Wasser sollte in dieser Zeit einmal, besser zweimal erneuert werden. Man schrubbt die Muscheln gründlich unter fließendem Wasser, um anhaftenden Schmutz zu entfernen. Offene Muscheln, die sich beim Antippen nicht schließen, sortiert man aus. Geben Sie die Muscheln mit ein wenig Wasser in einen Großen Topf, schließen Sie den Topf und setzen Sie ihn auf großer Flamme auf. Kochen Sie die Muscheln etwa 5 Min., bis sie sich geöffnet haben. Schütteln sie den Topf während der Garzeit ein bis zweimal. Geschlossene Muscheln sortiert man jetzt aus. Holen Sie die Muscheln aus der Schale. Geben Sie die Muscheln in die Suppe, die danach nicht mehr kochen sollte. Aus optischen Gründen kann man einige Muscheln mit Schale in die Suppe geben.

Tipp: Gegarte Muscheln dürfen auf keinen Fall noch einmal gekocht werden. Durch diesen zweiten Kochvorgang werden sie zäh und gummiartig. Man erwärmt sie vorsichtig, indem man Suppen und Eintöpfe einige Minuten stehen lässt, nachdem man die Muscheln dazugegeben hat.