

Fiskesuppe med torskefileter og grønt

Denne fiskesuppe smager som sommer i Frankrig. Den er fyldt med alt det gode som hvidvin, pastis, fiskefond og fløde.

Suppen er perfekt som forret eller hovedret nytårsaften. Skal retten indgå som hovedret, så server da kartofler ved siden af, og sørg for, at torskefileterne i hver portion har en vis størrelse.

Skal suppen indgå som hovedret, passer mængden her til cirka 4 personer.

Forberedelse tid 25 min

Tilberedelse. Tid 45 min

Samlet tid 1 t 10 min

Antal (kan justeres):4

Ingredienser

Fiskesuppe

- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 gulerod
- 1 persillerod
- 1 fennikel
- Olie til stegning
- 2-3 spsk. tomatpuré
- ½ dl pastis
- 1/2 flaske hvidvin
- 1 bqt. garni bestående af et par kviste persille og frisk timian
- 1 laurbærblad
- ½ tsk. safran
- 1 l fiske- eller skaldyrsfond
- 2 dl piskefløde
- 1-2 spsk. majsstivelse
- Salt, peber

Fyld

- 6 små torskefileter
- 1 fennikel
- 1/2 savoykål
- 1 porre
- 50 g smør
- Evt. friske krydderurter til dild



Sådan gør du

Suppe

1. Start med at klargøre grøntsagerne. Pil løg og hvidløg, og skræl guleroden og persilleroden. Hak herefter alle grøntsagerne groft. Varm en god sjat olie i en stor gryde, og sauté grøntsagerne, til de begynder at falde sammen. Kom tomatpuré, pernod, hvidvin, krydderurter, laurbærblad og safran ved. Lad gryden simre, til væden er reduceret til det halve, og hæld fonden ved. Skum af undervejs, når nødvendigt. Lad suppen simre i cirka 20-30 minutter, til den atter er reduceret til det halve, sigt suppen, og tilsæt fløden. Jævn evt. med majsstivelse rørt ud i vand, til du har den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber.

Fyld

1. Salt torskefileterne cirka 15 minutter før, du skal bruge dem.
2. Halver fenniklen, og snit den fint. Snit kålen og skær porren i tynde ringe. Smelt smørret på en pande, og sauté grøntsagerne ved jævn varme i 4-5 minutter, til de falder sammen. Krydr dem med salt og peber.
3. Varm en sjat olie på en pande, og steg torsken med skindsiden nedad i et par minutter. Vend fisken, og steg den yderligere i cirka 2 minutter, til fisken lige akkurat er gennemstegt (se note).
4. Læg grøntsagerne og fisken i dybe tallerkner, og hæld den varme suppe over. Pynt eventuelt med friske urter.
5. Nyd suppen med godt brød.

Noter

Der kan være stor forskel på tykkelsen på torskefileter. Vær derfor opmærksom på, at stegetiden kun er vejledende. Du kan eventuelt tjekke torsken ved at stikke en stegenål ind i fiskens midte. Hvis den føles kold, skal fisken tilbage på panden.