AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	25 Min.	ganzjährig	Deutschland

NORDISCHE FISCHSUPPE MIT ALGEN



KURZ VORGESTELLT

Für die Ernährung der Zukunft könnten die Algen eine wichtige Rolle spielen: Sie bestehen zu etwa 25 Prozent aus Proteinen, die alle essenziellen Aminosären enthalten. Die vielen Zutaten ergeben tolles Meeresrauschen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

200 g	Weissfischfilet	1 EL	Rapsöl
200 g	Lachsfilet	2 EL	Tomatenmark
70 g	Krebsschwänze	3 Zehe	Knoblauch
50 g	Meeresalgen	1 TL	Thymian
1	Zwiebel	10 dl	Fischfond
0.5 St	Lauch	3 dl	Weisswein
		2 dl	Rahm

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Lauch rüsten, fein hacken und in einem grossen Topf dünsten. Tomatenmark, Knoblauch, Thymian, Weisswein und Rahm zufügen und alles 10 Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Fisch in Stücke schneiden und 5 Min. in der Suppe sanft gar ziehen lassen.
3. Die Meeresalgen gründlich abspülen. Die Algen und die Krebsschwänze in der Suppe sanft wärmen.

Rezept: Margareta Schildt-Landgreen. Die neue nordische Küche. AT 2015 - Foto: compactcook.com