

Folge vom 9. Oktober 2020

Heute wird's mediterran ... es gibt

Mallorquinische Reis-Fischsuppe

Zutaten für 2 Genießer:

- 2 Kabeljaufilets ohne Gräten
- 6 Garnelen
- 1 Tasse aufgetaute Krabben
- optional 10 Miesmuscheln
- 1 Tasse Meeresfrüchte
- etwas Paellagewürz, etwas Safran
- 3 Fischbrühwürfel –
oder 2 Gläser Fischfond
- ½ Tasse Reis
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln/Zwiebellauch
- Olivenöl
- Salz/Pfeffer

Küchentools

- 1 Brett
- 1 Messer
- 1 größerer Topf
- 1 Messbecher

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kabeljau in Würfel schneiden.

Garnelen auf der Rückseite längs einschneiden (muss aber nicht sein)

Fischbrühwürfel in $\frac{3}{4}$ l heißem Wasser auflösen.

Meeresfrüchte auftauen

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Frühlingszwiebeln dazu geben, anbraten –nicht zu weich werden lassen. Reis dazu geben.

Paellapulver und Safran dazu geben. Brühe angießen. Fisch und Meeresfrüchte dazu geben.

Alles 15 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken