



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: www.coopzeitung.ch/rezept

Soupe de poisson au pastis

Zutaten

Für 4 Personen

pro Person

ca. 2181 kJ/521 kcal

SUPPE

1 EL Olivenöl

½ Zwiebel,

in feinen Streifen

2 Knoblauchzehen, gepresst

200 g Fenchel,

in feinen Streifen

200 g Zucchini,

in feinen Stängeli

300 g Tomaten, entkernt,

in Würfeli

4 dl Fischfond

8 dl Fischbouillon

600 g Fischfilets

(z. B. MSC-Dorsch, -Lachs, -Rotbarsch),

in ca. 2½ cm grossen Würfeln

½ dl Anisschnaps

(z. B. Pastis)

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

½ Bund Basilikum,

fein geschnitten

BASILIKUM-BAGUETTES

6 Mini-Frischback-Baguettes (je ca. 40 g)

50 g Butter, weich

½ Bund Basilikum,

fein geschnitten

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Backen: ca. 10 Min.

Zubereitung

SUPPE: Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Fenchel und Zucchini begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.

Fond und Bouillon dazugliessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, Hitze reduzieren.

Tomaten und Fisch begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln. Pastis dazugliessen, würzen. Suppe anrichten, Basilikum darüberstreuen.

BAGUETTES: Baguettes 2-mal längs ca. 1 cm tief einschneiden. Butter mit den restlichen Zutaten mischen, Einschnitte damit bestreichen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 210 Grad vorgeheizten Ofens.



Gut zu wissen Fenchel bleibt lange frisch



Susanne Stalder
Fachstelle
Ernährung

Dem knackigen Fenchel sind bei der Zubereitung kaum Grenzen gesetzt. Das Stängelgemüse kann gekocht, gedämpft, gedünstet, gebraten oder im Ofen gegart werden. Fenchel schmeckt aber auch roh in Streifen geschnitten auf Rohkostplatten oder Salaten. Gegart

schmeckt Fenchel jedoch milder als roh. Das zarte Fenchelgrün kann fein gehackt zum Garnieren oder als Gewürz für Suppen, Salate oder Fischgerichte verwendet werden. Im Vergleich zu anderen Gemüsesorten hält sich Fenchel in Folie eingewickelt und im Kühlschrank aufbewahrt relativ lange frisch. Je frischer der Fenchel, desto besser schmeckt er. Seine süssliche Anisnote verdankt er den ätherischen Ölen.

Der passende Wein Bordeaux AOC Sauvignon Blanc La Grande Cuvée Dourthe, 2013

Preis: Fr. 11.95/75 cl

Herkunft: Frankreich

Region: Bordeaux

Rebsorte: Sauvignon Blanc

Genussreife:

1-3 Jahre ab Ernte

Erhältlich: in grösseren

Coop-Verkaufsstellen

oder unter:

links

www.mondovino.ch

www.coopathome.ch

