



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

Fischsuppe mit Königsbrötli

Zutaten

Für 4 Personen
pro Person
ca. 1528 kJ/365 kcal

SUPPE

1 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
200 g Lauch, längs halbiert,
in feinen Streifen
200 g Rüebli,
in ca. 2 mm dicken Scheiben
200 g Pastinaken oder
Kohlrabi, in feinen Streifen
1 TL Tomatenpüree

1 dl Weisswein
(z. B. Johannisberg)
9 dl Gemüsebouillon
1 Lorbeerblatt
300 g Pangasiusfilets,
längs halbiert, quer
in ca. 2 cm grossen Stücken
¼ TL Salz, wenig Pfeffer
½ Bund Dill, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Schalten Sie sich
dieses Rezept
aufs Handy frei.



BRÖTLI

50 g Butter, weich
1 Briefchen Safran
2 Prisen Salz
4 Frischback-Krustenbrötli

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten
Backen: ca. 10 Min.

Zubereitung

SUPPE: Öl in einer grossen Pfanne erwärmen, Gemüse ca. 3 Min. andämpfen, Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Wein und Bouillon dazugiessen, aufkochen. Lorbeerblatt begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Fisch

würzen, begeben, zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 5 Min. ziehen lassen. Dill darunter mischen, würzen.

BRÖTLI: Butter mit Safran mischen, salzen. Brötli sternförmig 4-mal je ca. 3 cm tief einschneiden. Safranbutter in die Einschnitte verteilen. Brötli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Statt Pangasiusfelchen- oder Lachsforellenfilets verwenden.



Gut zu wissen

Pastinake – ein Gemüse wird wiederentdeckt



Anna Späh
Fachstelle
Ernährung

gelbe Wurzelfleisch enthält ätherische Öle, die für den süsslich-würzigen Geschmack verantwortlich sind. In der Küche kann man sie ähnlich wie Sellerie oder Rüebli einsetzen. Vor allem die zarteren Exemplare eignen sich zum rohen Verzehr – zum Beispiel geraffelt in einem Salat. Man kann sie aber auch dünsten, Eintöpfen begeben oder ein Püree zubereiten – ähnlich wie Kartoffelstock. Erhältlich ist die Pastinake von Ende September bis im März.

In den letzten Jahren ist die Pastinake wieder vermehrt anzutreffen. Vor langer Zeit war sie eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Dann wurde sie durch andere Wurzelgemüse wie die Karotte und Kartoffel ersetzt und verschwand fast vollständig vom Speiseplan. Das weisslich-

Der passende Wein Sancerre AC LaCheteau

Preis: Fr. 13.40/75 cl
Herkunft: Frankreich
Region: Loire
Rebsorte:
Sauvignon Blanc
Genussreife:
1-4 Jahre ab Ernte
Erhältlich: in grösseren
Coop-Verkaufsstellen
oder unter:

link
www.coopathome.ch

