



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 mit-

dämpfen. Wein und Bouillon

dazugliessen, aufkochen.

Lorbeerblatt begeben,

Hitze reduzieren, zugedeckt

ca. 10 Min. köcheln. Fisch

würzen, begeben, zugedeckt

knapp unter dem Siedepunkt

ca. 5 Min. ziehen lassen. Dill

daruntermischen, würzen.

BRÖTLI: Butter mit Safran

mischen, salzen. Brötli stern-

förmig 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 Pangasius-

Felchen- oder Lachsforellen-

filets 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

