

## Leicht, aber raffiniert

Die Pastinaken verleihen dieser Suppe die besondere Raffinesse. Gemüse und Fisch sind ideal, den Wunsch nach leichter Kost zu erfüllen.



# Fischsuppe mit Königsbrötli

Rezept Nr. 1 zum Sammeln [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)





Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: [www.coopzeitung.ch/rezept](http://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 Rübli,  
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 Rübli 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](http://www.coopathome.ch)

