



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Kabeljau Spieße auf Paprikasuppe

Zutaten für 4 Personen:

Suppe:

1 kg rote Paprika
150 g Zwiebeln
1 frische Knoblauchzehe
30 ml Olivenöl
20 g Zucker
20 g Tomatenmark
100 ml Weißwein
750 ml Gemüsefond, ersatzweise Geflügelfond
40 g Butter, gewürfelt
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Spieße:

1 Zucchini, ca. 250 g
Salz
400 g Filet vom Alaska Kabeljau, ohne Haut und Gräten
20 ml Olivenöl
Chipotle (geräuchertes Chilipulver, ersatzweise rosenscharfes Paprikapulver)

Rauke:

1-2 Bund feine Rauke
ca. 1 l Frittierfett oder raffiniertes Rapsöl, zum Ausbacken
Salz



Zubereitung:

1. Für die Suppe Backofen auf 250°C (240°C Umluft) vorheizen und Paprikaschoten ungeputzt auf Alufolie im Ofen rösten, bis die Haut beginnt dunkel zu werden. Anschließend herausnehmen, in feuchtes Küchentuch wickeln und etwas abkühlen lassen. Von Haut sowie Kernen befreien und klein schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln und unter Rühren in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Paprika dazugeben und ebenfalls anschwitzen, dann mit Zucker glasieren. Mit Wein ablöschen und Fond aufgießen, dann aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten weich kochen lassen. Alles zusammen mit Butter fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Spieße Zucchini mit Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen, dann auf Küchentuch abtrocknen. Fisch kalt abrausen, sorgfältig trocknen und 2-3 cm groß würfeln. Fischwürfel zusammen mit Zucchinischeiben auf 4 (oder 8) Spieße stecken. In beschichteter Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze rundherum braten, dann mit Salz sowie Chipotle würzen.



4. Rauke putzen, waschen und sorgfältig trocknen. Frittierfett oder raffiniertes Rapsöl in einem großen Topf auf 175°C erhitzen und Rauke in kleinen Chargen 30 Sekunden knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.
5. Rauke und Spieße zusammen mit der Suppe servieren.

Zubereitungszeit: 60 min. Vor- und Zubereitung

Nährwerte:

Energie: 420 kcal/2010 kJ

Eiweiß: 23 g

Fett: 26 g Fett

Kohlehydrate: 17 g