

## **Fischsuppe**

(Schmeckt am besten mit selbstgebackenem Weißbrot)

### Zutaten

- 1 Kabeljaufilet
- 1 Steinbeißerfilet
- 1 Seeteufelfilet
- 1/4 Sellerie
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 halber Bund Petersilie glatt
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Reis
- 1-2 EL Olivenöl

### Zubereitung

Die Fischfilets entgräten, soweit nötig, und in mundgerechte Stücke schneiden. Sellerie, Karotten und Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehen auspressen. Einen halben Bund Petersilie kleinschneiden. Zwiebeln in Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Anschließend Gemüse hinzufügen. Mit einem halben Liter Wasser aufgießen und 15 Minuten kochen lassen. Anschließend den Reis und die ausgepressten Knoblauchzehen hinzufügen. Nach 10 weiteren Minuten die Fischfilets auf niedriger Garstufe im Sud ziehen lassen, bis der Fisch gar ist (max 5 Minuten). Die Hälfte der Petersilie am Ende vorsichtig in die Fischsuppe rühren. Auf einem Suppenteller servieren und mit Petersilie dekorieren.

## Selbstgebackenes Weißbrot

### Zutaten

350 g Mehl  
200 ml warmes Wasser  
1 TL Salz  
1/2 TL Zucker  
20 g (1/2 Päckchen) frische Hefe  
30 ml Olivenöl

### Zubereitung

Frische Hefe mit 2 EL warmes Wasser und Zucker anrühren. Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Kuhle eindrücken. Angerührte Hefe in die Kuhle geben. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einen warmen Ort stellen. Nach 10 Minuten Mehl, Hefe, restliches Wasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Kugel mit Olivenöl einreiben und in die Schüssel zurücklegen und wieder mit dem Handtuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen.

Teig aus der Schüssel stürzen, zu einem Quadrat ausrollen, zu einer Rolle zusammenrollen. Backpapier auf das Backblech legen. Die Rolle auf das Backpapier legen und auf der Oberfläche einritzen. Nochmals 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen auf 175 ° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Backblech hineinstellen und eine Schüssel mit Wasser dazustellen. Das Brot backen, bis es goldbraun ist (30-40 Minuten)

Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedeckt auskühlen lassen.

## **Scampi Dalmatinische Art (Buzara)**

(Schmeckt am besten mit Mangold und Kartoffelmus)

### Zutaten

- 8 Scampi mit Kopf
- 1 Zwiebel
- 1/8 l Weißwein
- Tomatensauce: Tomaten aus der Dose, Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 halber Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- Pfeffer
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 2-3 EL Olivenöl
- Fischbouillon (von der Fischsuppe (s.o.))

### Zubereitung:

Zwiebel in kleine Stücke schneiden, mit 1 EL Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Zusammen mit den Tomatenstücken, Tomatenmark und 0,2 l Wasser bei mittlerer Hitze 20 Minuten zu einer Tomatensoße verkochen lassen.

Scampi auf höchster Stufe kurz in 1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten, salzen und pfeffern, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Scampis und den Bodensatz mit dem Weinablöschen.

Die Scampis aus der Pfanne herausnehmen und die Pfanne auf den Herd zurückstellen. Fischbouillon, Tomatensoße, Lorbeerblätter, Knoblauch und den Saft einer halben Zitrone (je nach Geschmack auch mehr) ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Scampis in die Tomatenweinsauce legen und erwärmen. Lorbeerblätter vor dem Servieren entfernen. Mit Petersilie dekorieren.

## **Mangold**

Zutaten

- Mangold  
500 gr Mangold  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl

Zubereitung:

Mangold putzen. Dazu die Stiele in kleine ca. 1 cm große Stücke schneiden und die Blätter in 1cm große Streifen.

Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mangoldstiele 3 Minuten kochen, anschließend die Blätter für weitere 2 Minuten dazugeben. Danach das Wasser abgießen.

Zwiebeln in einem neuen Topf in 1-2 EL Olivenöl andünsten, den gekochten Mangold hinzufügen, mit den angedünsteten Zwiebeln mischen und mit Pfeffer und Salz würzen und weitere 2 Minuten zusammen garen.

## **Kartoffelmus**

Zutaten:

1000 g mehlig kochende Kartoffeln  
300 ml Milch  
40 g Butter  
Salz  
Muskatnuss

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In genügend gesalzenem Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. 20-25 Minuten bei niedriger Hitze garkochen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Anschließend die heißen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken (Achtung: kein Mixer, sonst verkleistert das Püree!).

Milch erwärmen. Milch und Butterstückchen mit einem Schneebesen unter den Kartoffelstampf rühren, bis die Kartoffelmasse cremig geworden ist. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und servieren!