

BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln



FOLGE 28 Toskanische Fischsuppe (Cacciucco)



Cornelia Poletto bereitet das Oliven-Kartoffelpüree zu



Die verschiedenen Fischfilets werden zerteilt

Toskanische Fischsuppe

(Cacciucco)

Schwierigkeitsgrad: für Geübte

Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

Für den Fischfond: 1 kg Seefischkarkassen (z. B. Rotbarbe, Dorade, Loup de mer etc.), 1 rote Paprika, 1 Fenchelknolle, 2 Gemüsezwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 4 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, 1 TL Fenchelsamen, ca. 10 Safranfäden, 150 ml Weißwein, je 50 ml Pernod und Noilly Prat. **Für das Oliven-Kartoffelpüree:** 250 g mehlig kochende Kartoffeln, Meersalz, 3–4 EL Olivenöl, 6 schwarze Oliven (entsteint), Cayennepfeffer. **Außerdem:** je 250 g Venus- und Miesmuscheln, 1 kg Seefischfilet (z. B. Loup de mer, Rotbarbe), 2 EL Estragon (fein geschnitten).

- Karkassen gründlich unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Paprika und Fenchel waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Chili putzen, halbieren. Alles in einem großen Topf im heißen Öl ca. 10 Minuten anbraten. Tomatenmark unterrühren. Fenchelsamen, Safran und Karkassen zugeben, ca. 10 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Wein, Pernod und Noilly Prat ablöschen, einkochen lassen. 2 l kaltes Wasser zugeben, aufkochen und mit einer Schaumkelle abschäumen. Bei geringer Hitze ohne Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen. Vom Herd nehmen, zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.
- Fischfond durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen, etwa um die Hälfte einkochen lassen. 100 ml abnehmen, nochmals auf die Hälfte (ca. 5 EL) einkochen lassen.
- Für das Püree Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen, pellen und zerstampfen. Mit den 5 EL Fischfond und Öl cremig rühren. Oliven hacken, unterheben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Muscheln waschen. Exemplare, die sich bei Berührung nicht schließen, wegwerfen. Fischfilet in Stücke schneiden.
- Restlichen Fond aufkochen. Muscheln zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen, geschlossene Muscheln wegwerfen. Fond abschmecken. Fischfilet hineingeben, ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Muscheln wieder zugeben. Suppe auf Teller verteilen, jeweils etwas Oliven-Kartoffelpüree hineingeben. Mit Estragon bestreuen. Dazu: geröstetes Ciabatta.

Pro Portion:

ca. 450 kcal, 18 g Eiweiß, 22 g Fett, 27 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

Polettos Wein-Tipp

Zu diesem Gericht wählt Sommelier Remigio Poletto einen kräftigen Weißwein von der Loire: „Der mineralische, goldgelbe 2006er Sancerre Les Monts Damnés des Winzers Gérard Boulay mit feiner Frucht und Honigton passt hervorragend zur Fischsuppe.“ Zu bestellen für 24,50 Euro über wein@poletto.de

