Mediterrane Sardinensuppe

Es ist eine kräftige Fischsuppe, nicht wegen den Sardinen, die zwar auch viel Geschmack mitbringen, sondern wegen den Sardellen, die mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer angedünstet werden. Dazu Peperoni, Tomate, Oregano und eine Prise vom intensiv schmeckenden Bockshornklee. Die Sardinen sind "nur" Einlage in dieser Suppe, zumindest die Filets davon. Die frischen, oder aufgetauten Sardinen werden filetiert, dabei bleibt Kopf, Gräten und die Schwanzflosse übrig, diese werden gekocht, was einen einfachen Fischfond gibt. Dieser kommt von Beginn an in die Suppe.

Die Suppe muss lange gekocht werden, damit sich intensiven Aromen zu einem harmonischen Ganzen verbinden. Erst zum Schluss, wenn die Suppe abgeschmeckt ist, kommen die in mundgerechte Stücke geschnittenen Sardinenfilets dazu. Dazu passt leicht angeröstetes Fladenbrot oder Chnoblibrot.

Zutaten

3	Sardinen à ca. 100g (gefroren)
4-5	Sardellenfilets
3	Piccadilly-Tomaten
1	spitze Peperoni
1	Rüebli
1/2	Zwiebel ca. 40g
2	Knoblauchzehen
1dl	Weisswein
10g	frischer Ingwer
2	Lobeerblätter
1/2Tl	Oregano
1Msp	Bockshornklee
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sardinen über Nacht im Kühlschrank auftauen.

Sardinen flach auf ein Brett legen und mit einem senkrecht stehenden Messer die Schuppen von der Schwanzflosse her Richtung Kopf wegschaben. Sie Schuppen lösen sich so sehr leicht. Dabei auch die kleinen Flossen auf der Bauchseite herauszupfen.

Kopf gleich hinter den Kiemen abschneiden. Bauch von der Afteröffnung her aufschneiden. Die Innereien mit einem Messer herausschaben. Fische unter kaltem, fliessendem Wasser gründlich waschen, dabei die Innenseite mit einem Finger gut ausreiben.

Fisch wieder auf ein Brett legen, die Bauchöffnung leicht auseinander drücken und mit eine Spitzen Messer den Mittelgrat an der angeschnittenen Seite vorsichtig ablösen. Sobald er ein Stück weit freigelegt ist, kann er mit den (meisten) Gräten und der Schwanzflosse von den Filets abgezogen werden. Abgelöste Filets leicht salzen und bis zum Gebrauch kühl stellen.

Kopf und Gräten in kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen und ca. 20 Minuten lebhaft köcheln lassen. Sud absieben und auffangen. Kopf und Gräten entsorgen.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hacken. In Olivenöl 2-3 Minuten dünsten, mit Weisswein ablöschen, Lorbeerblätter zugeben und etwas einkochen lassen.

Peperoni, Tomaten und Rüebli zu kleinen Würfelchen schneiden. Abgesiebter Sud und Gemüse in die Pfanne geben. Mit Wasser auffüllen, zusammen mit dem Sud ca. 6dl. Würzen mit Bockshornklee, Majoran, wenig Salz und Pfeffer. Ca. 2 Stunden köcheln lassen, zuerst zugedeckt und nach ca. 1 Stunde den Deckel abnehmen, damit die Suppe etwas einkocht.

Bockshornklee ist sehr geschmacksbestimmend und sollte sehr zurückhaltend eingesetzt werden.

Lorebeerblätter herausfischen und die Suppe in ein hohes Gefäss giessen (damit es nicht spritzt) und mit dem Stabmixer ganz kurz pürieren. Das Gemüse sollte nur grob püriert sein, damit man es noch auf der Zunge spürt. Zurück in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sardinenfilets zu mundgerechten Stücken schneiden, zur Suppe geben und 6 Minuten in der leicht köchelnden Suppe garen.

Sardinen entschuppen

Gräten auslösen

Fischabschnitte auskochen

Suppe püriert