



Tarp Husholdnings Forening

10. juni 2021

Flødelegeret fiskesuppe

Opskriften er til 5 -6 personer

1½ Liter fiskebouillon (Koncentrat + væske) eller hjemmelavet på skrog ca. 650.

5 dl. Fløde

Saft fra ½ citron

2 glas hvidvin (tør)

1 porre

1 snackpeber

1 potte dild

2 gulerødder

1-2 knivspids safran

150 g. bacon

2 fed hvidløg

2 laksefilet, 2 torskefilet evt. 1 helleflynderfilet.

100 g friske pillede rejer eller krebsehaler.

Salt og hvid peber

Fiskefond hjemmelavet

2 kg. fiskeben og hoveder

1-2 grofthakkede løg

Det hvide af 1 porre, strimlet fint

½ grofthakket fennikel

40 g. smør eller 2 spsk. olie

5-6 persillestilke

3 dl.tør hvidvin

4-5 hvide peberkorn

Tilberedning Suppe

1. Bring fiskefond koncentrat og vand i kog. (Eller den hjemmelavede fond)
2. Tilsæt de 2 fed hvidløg – hele, samt 1 gulerod skåret i grove stykker
3. Tilsæt halvdelen af porren (den nederste del) og halvdelen af snackpeberen. Grove stykker.
4. Lad det simre 30 minutter
5. Tilsæt 2 glas hvidvin og kog i 10 minutter – husk at tilsætte yderligere ½ liter vand.
6. Skru ned for varmen og lad det simre i 30 minutter.
7. Si de kogte grøntsager fra og kom fond tilbage i gryden igen.
8. Finsnit resten af snackpeber, porren og en gulerod (gulerod snittes i lange tynde strimler) og kom det i fonden
9. Hak en hel potte dild fint og kom det i fonden (gem lidt til pynt)
10. Tilsæt fløden og lad det simre i 10-15 minutter
11. Smag til med citronsaft, salt og peber
12. Tilsæt safran og lad simre yderligere 15 minutter.
13. Rist bacon af.
14. Skær fisk ud i passende mundrette stykker og rist dem let af i noget smør.
15. Fisken tilsættes suppen de sidste 5 minutter.
16. Serveres og pyntes med bacon, rejer og dild.

Tilberedning fiskefond

Fiskebenene hugges i mindre stykker og svitses blidt i gryden med grøntsagerne. Vin tilsættes og gives et opkog.

Vand tilsættes til det dækker, bringes i kog og simrer i 20 eller højst 30 min.

Fiskefond må ikke koge længere, idet man risikerer at trække bitterstof ud af fiskebenene. Sies, koges ned til ca. 1/3 og smages til

Tips:

Hvis man ikke kan skaffe fennikel, kan man til sidst krydre med lidt stødt fennikel. Bemærk også, at den saft eller suppe man får, når man damper friske muslinger eller fra tilberedningen af krebs, er et fremragende tilskud til en fiskefond. Så hvis man det ikke bruges til den muslingeret eller krebsret, man er ved at tilberede, betaler det sig godt at si og gemme suppen i fryseren til en anden gang.

Tilberedning af signalkrebs

- 20-30 krebs
 - ½ bundt dild
 - 1 citron
 - 1 spsk. salt
 - ½ spsk. sukker
 - 1 dl øl
 - vand til at dække krebsene
1. Kom vand i en gryde og tilsæt dild, salt, sukker og citronskraver. Lad det koge 10 minutter. Kom øl ved.
 2. Vask krebs og istandgør dem. Fjern også ben.
 3. Kom så dine krebs i gryden med det spilkogende vand. Bring dem hurtigt i kog og lad dem koge 1 minut. Fjern gryden fra varmen og lad dem trække til kølig.
 4. Pil krebsene og tag halestykkerne ud. Husk at fjerne den sorte tarm.
 5. Vendes evt. kort i suppen inden anretning.