



Fischnocken

500 g rohes Fischfilet (z.B. Lachs, ist besonders schön wegen der Farbe)
200 ml eiskalte Sahne
Pfeffer, Salz

Schwarzwurzelsuppe

1 kg Schwarzwurzeln
1 Zitrone für Zitronenwasser
ca. 1 l Gemüsebrühe
ca. 100 ml trockener Weißwein
ca. 100 ml Fischfond
250 ml Sahne
30 g Butter
Chilipulver
Salz
Muskatnuss

Feldsalatschaum

50 ml Wein
50 ml Sahne
1 Hand voll Feldsalat
Pfeffer, Salz

Rezept für KW 18-2

Schwarzwurzelsuppe mit Fischnocken

Fischfilet fein würfeln und in das Gefrierfach stellen. Schwarzwurzeln schälen und in Zitronenwasser legen, damit sich das Gemüse nicht braun verfärbt. Anschließend in der Gemüsebrühe weich kochen. Den leicht gefrorenen Fisch und die Sahne mit einem Mixer zu einer glatten Farce verarbeiten. Dabei sollte man darauf achten, dass sich die Masse durch das Zerkleinern nicht zu stark erwärmt, damit das Fischeiweiß nicht gerinnt. Mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und in siedendem Wasser ca. 5-10 Minuten garen. Beiseite stellen. Die Suppe mit Wein, Sahne, Butter und Fischfond (z.B. von den Nocken) pürieren und mit Salz, Chili und Muskatnuss würzen. Feldsalat mit Sahne, Wein und Gewürzen mit dem Mixer schaumig aufschlagen. Fischnocken evtl. nochmal erwärmen und in Suppenteller geben. Suppe um die Nocken gießen und das Ganze mit dem Feldsalatschaum beträufeln. Anschließend servieren.

Unser Tipp:

Achten Sie darauf, dass beim schälen der Schwarzwurzeln kein Milchsaft an Ihre Hände gelangt, wird braun und klebrig und lässt sich schwer entfernen. Am besten Latexhandschuhe verwenden.