



GMUNDNER  
KERAMIK

HANDGEFERTIGT  
SEIT 1492



## Bunte Fischsuppe mit Aioli und Baguette

Ein Rezept von Lena Fuchs (Mein leckeres Leben) im Auftrag für Gmundner Keramik



GMUNDNER.AT

### Die Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 2 Karotten
- ½ Fenchelknolle
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g Erbsenschoten
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 2 TL Rohrohrzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Curry süß, z.B. von Sonnentor
- 150 ml Weißwein
- 1 Bio Orange, Saft und etwas Abrieb
- 200 ml Kokosmilch oder Schlagobers
- frische Petersilie, fein gehackt
- Olivenöl zum Anschwitzen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 600 g heimischer Fisch nach Wahl, z.B. Lachsforellen oder Forellenfilets
- zum Anbraten: etwas Olivenöl, Butter, frischer Thymian, Zitronensaft, Knoblauchzehe, Fleur de Sel

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH

Keramikstraße 24, 4810 Gmunden, Österreich, T +43 (0) 7612 786-0, F +43 (0) 7612 786-99, office@gmundner.at  
UID-Nr. ATU49906909, FN 145945 A, FB-Gericht: Wels, Raiffeisenlandesbank OÖ AG, IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671, BIC: RZOOAT2L





**GMUNDNER**  
KERAMIK

HANDGEFERTIGT  
SEIT 1492



Für das Aioli

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Bio-Eidotter
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Weißwein-Essig
- 80-100 ml natives mildes Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup oder Rohrohrzucker
- etwas Bio-Orangenabrieb und etwas Saft
- etwas Fleur de Sel

Außerdem

- Baguette zum Servieren, selbstgemacht oder vom Bäcker des Vertrauens
- etwas Olivenöl + eine Knoblauchzehe zum Anbraten

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. Das ganze Gemüse (bis auf die Erbsenschoten und Kirschtomaten) in Würfel schneiden.
2. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver, Tomatenmark und Rohrohrzucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Das gewürfelte Gemüse zugeben und ebenso kurz mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Gemüsefond bzw. Wasser auffüllen, so dass das Gemüse bedeckt ist. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Für das Aioli den Eidotter mit Senf und Essig cremig aufschlagen (mit dem Schneebesen oder Mixstab). Das Öl in einem feinen Strahl langsam unter Rühren bzw. Mixen dazugeben, bis eine dickliche Konsistenz entsteht. Zuletzt die gehackte Knoblauchzehe, etwas Orangenabrieb, Orangensaft und Ahornsirup unterrühren und mit Salz abschmecken.
4. Die Kokosmilch zur Suppe geben. Die Cocktailtomaten halbieren und mit den Erbsenschoten ebenso zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Orangenabrieb, Orangensaft, frisch gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

**GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH**

Keramikstraße 24, 4810 Gmunden, Österreich, T +43 (0) 7612 786-0, F +43 (0) 7612 786-99, office@gmundner.at  
UID-Nr. ATU49906909, FN 145945 A, FB-Gericht: Wels, Raiffeisenlandesbank OÖ AG, IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671, BIC: RZOOAT2L





**GMUNDNER**  
KERAMIK

HANDGEFERTIGT  
SEIT 1492



5. Die Fischfilets auf Gräten überprüfen und diese mit einer Pinzette entfernen. Die Fischfilets in Stücke schneiden und auf der Hautseite mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Fleur de Sel würzen.
6. Olivenöl und etwas Butter mit einer angedrückten Knoblauchzehe und frischen Thymian erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite 4-5 Minuten knusprig braten, einmal wenden und ziehen lassen.
7. Das Baguette in Scheiben schneiden und ebenso in etwas Olivenöl mit einer angedrückten Knoblauchzehe auf beiden Seiten rösten.
8. Die Fischsuppe in tiefe Teller oder Schalen geben, die gebratenen Fischfilets darauf servieren. Aioli und knuspriges Baguette dazu reichen.

