

Fisch-Orangen-Suppe

Eine raffinierte Suppe aus Fischfilet, Möhre und Orange

etwa 4 Portionen    gelingt leicht  bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

500 g Fischfilet, z. B. Heilbutt
etwa 90 g Möhren
1 Orange
750 ml Fisch- oder Gemüsebrühe
1 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
125 g Dr. Oetker Crème double
Salz
Estragonblätter oder Kerbelblätter

1 Vorbereiten:

Fischfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben, **dünn** schälen und die Schale in sehr feine Streifen schneiden oder Orange mit einem Zesterreißer schälen. Orange auspressen.

2 Zubereiten:

Fisch- oder Gemüsebrühe aufkochen, die Fischwürfel und Möhrenscheiben in die Brühe geben und mit Deckel etwa 5 Min. bei schwacher Hitze kochen.

- 3 Orangensaft, Gustin und Crème double verrühren, mit einem Kochlöffel in die Suppe rühren, kurz aufkochen und mit Salz abschmecken. Estragon- oder Kerbelblätter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Kurz vor dem Servieren Estragon- oder Kerbelblätter und Orangenschale in die Suppe geben.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können auch tiefgekühltes Fischfilet verwenden. Den Fisch nach Packungsanleitung auftauen lassen.