

Hjemmelavet fiskesuppe

(Opskrift til 4 pers.)

Det skal du bruge til fond

- Fiskeben + hoved
- Ca. 1 liter vand
- 1 stk. løg
- 2 stk. gulerødder
- 1/2 stk. hvidløg
- 1/4 stk. knoldselleri



Det skal du bruge til suppen

- Hjemmelavet fiskefond
- 1 stk. løg
- 1 stk. æble
- 200 g grønkål
- 1 dl fløde
- 1 spsk. olie
- 2 kviste frisk timian
- 1/2 citron (saften)
- Salt & peber



Skulle I have lyst, kan I tilføje fyld til jeres suppe. Tilsæt ca. 50 g fisk eller skaldyr pr. person. I kan f.eks. anvende kulmule, rejer eller muslinger

Sådan laver du fiskefond

1. Skræl gulerødder, knoldselleri og løg. Skær alle grøntsagerne i grove stykker – hvidløg skal ikke pilles, det skal i fonden med skræl på.
2. Skyl fiskeben og hoved under den kolde hane. Del rygraden et par gange ved at knække det – brug evt. kniven, hvis rygbenet er tykt.
3. Kom fiskeben og grøntsager i en gryde og tilsæt vand – vandet skal kun lige dække.
4. Når vandet koger, skrues ned for varmen, og lad fiskefonden koge stille og roligt ind i ca. 30-40 min uden låg. Der skal ca. være 7 dl fond tilbage, når fonden er kogt ind. Mens fonden koger, kan ingredienserne til suppen gøres klar.
5. Skyl og pil grønkålen for grove stilke. Hak det. Har I en stavblender skal grønkålen ikke hakkes så fint, da suppen blendes inden den serveres. Skær æblet ud i små tern. Skræl løget og hak det.

6. Tag en ny gryde og kom olie i. Når olien er varm tilsættes løg, æbler og timian. Sautér (der betyder steg til det er gyldent). Tilsæt det hakkede grønkål og rør det rundt i gryden.
7. Når jeres fiskefond er kogt ind, tages den af varmen, og sigtes gennem en si.
8. Tilsæt nu fiskefonden til den nye gryde med grønkål og løg. Tilsæt fløden og lad suppen simre i 5 min. Blend suppen med en stavblender til den er jævn.
9. Tilsæt jeres fisk eller skaldyr, hvis I ønsker. Smag til med citronsaft, salt og peber. Server evt. suppen med lune flutes og et drys ost på toppen. Velbekomme.