Feine Knoblauchsuppe mit Fenchel und Eglifilet

Eine Knoblauchsuppe ist zwar etwas deftig für die feinen Eglifilets. Das kann man durchaus so sehen. Wird der Knoblauch dezent eingesetzt, ohne Absicht damit Vampire zu verscheuchen, so kommen auch die Eglifilets in dieser Suppe gut zur Geltung, zumal sie ganz kurz angebraten und erst zum Schluss in die Suppe gegeben werden. Nebst dem Knoblauch wird die Suppe mit einer feinwürzigen Bouillon (Himalaya von Nahrin), geröstetem Weissbrot und wenig feingeschnittenem Fenchel gekocht. Bevor die Eglifilets dazu kommen, wird sie mit Sauerrahm und Eigelb legiert. Auch so wird der Knoblauch in der Suppe leicht gezähmt.

Dazu passt leicht getoastetes Brot mit Butter und süssem Paprika sehr gut.

Zutaten (2 Vorspeisen)

100g	Eglifilets
2-3	grosse Knoblauchzehen
1/2	weisse Semmel
50g	Fenchel
1dl	Weisswein
4dl	milde Bouillon
2El	Sauerrahm (40g)
1	Eigelb
	Pfeffer, Salz
	Sonnenblumenöl

Die Knoblauchmange ist natürlich Geschmacksache: Ich habe 2 zusätzliche Zehen am Rezept vorbei in die Suppe geschmuggelt.

Zubereitung

Knoblauch je nach Dicke halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Semmel zu

kleinen Würfeln schneiden. Fenchel langs viertel und zu möglichst dünnen Scheiben schneiden.

Eglifilets in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Knoblauch ca. 2-3 Minuten sanft dünsten, er darf dabei nicht braun werden. Semmelwürfel zugeben und ca. 10 Minuten mitdünsten bis sie leichte Röstspuren annehmen, dabei ab und zu wenden. Dazu Temperatur etwas erhöhen. Fenchel zugeben, vermischen und kurz mitrösten.

Weisswein dazugiessen, leicht pfeffern und den Wein etwas einkochen lassen. Gut umrühren damit das Brot nicht am Boden festklebt. Bouillon dazugiessen und ca. 20 Minuten köcheln lassen bis der Fenchel weich ist.

Sobald der Fenchel gar ist, die Suppe mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren. Herdplatte ausschalten.

Bratpfanne vorheizen.

Eigelb mit dem Sauerrahm gut vermischen.

In der Küchensprache wird dies Liasion genannt. Das Einrühren der Liaison in die Suppe nennt man legieren. Dadurch wird die Suppe nur leicht gebunden und sie wird sehr sämig, fast etwas seidig. Danach darf die Suppe nicht mehr kochen, damit das Eigelb nicht gerinnt.

Zuerst 3 Esslöffel der Suppe in die Liaison einrühren. Danach die Liason in die Suppe einrühren.

Suppe in Tellern anrichten, Eglifilets auf jeder Seite 1 Minute heiss anbraten und in die Suppen geben.

nahrin
BOUILLON
Himalaya
2017
CAVE ST PIERRE
VOLG
Sonnenblumen
Huile de tournesol
Sauerrahm

Liaison