



Zwiebelsuppe mit Goldbutt

Eine Zwiebelsuppe, die mit Tomatenpüree zubereitet wird, ist eine gute und deftige Suppe zur der auch Fisch gut passt. Aber es muss ein Meerfisch sein. Der Goldbutt, auch Scholle genannt, mit seinem kräftigen Geschmack ist da eine gute Wahl. Das Fleisch dieses Plattfisches ist zudem feinfaserig, fest und enthält filetiert keine Gräten mehr. Serviert mit getoastetem Brot oder Chnolibrot passt die Suppe als Vorspeise und auch als kleine Hauptmahlzeit.

Zutaten (2 kleine Portionen)

180g Zwiebel
1 grosse Knoblauchzehe
1Tl Tomatenpüree
5dl Gemüsebouillon
2 Lorbeerblätter
1 kleiner Zweig Rosmarin
80g Goldbuttfilet
1Tl Zitronensaft
 Salz und Pfeffer
 Bratbutter

Zubereitung

Goldbuttfilet entlang der mittleren Naht halbieren und zu ca. 2cm breiten Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Vermischen und bis zum Garen ziehen lassen.

Zwiebel längs zur Schale halbieren und zu schmalen Streifen schneiden.
Knoblauchzehe halbieren und zu Scheibchen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch 6-7 Minuten dünsten, in der Mitte der Pfanne eine Fläche

freischieben, das Tomatenmark zugeben, 2-3 Minuten anrösten und danach mit der Zwiebel vermischen. Bouillon zugiessen, Lorbeerblätter und Rosmarinzweig zugeben und die Zwiebel weich kochen (25-30 Minuten).

Temperatur reduzieren, den Goldbutt zugeben und in der nicht mehr köchelnden Suppe ca. 7 Minuten ziehen lassen.





