

# FAUSTFORMEL *System*

## Suppen-Rezept: Fischsuppe mit Mais



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel

- 1 Scheibe durchwachsenen Speck, gerne auch Frühstücksspeck
  - 2 Stangen Sellerie
  - 1 Stange Lauch
  - 1 Stück Brühwürfel
  - 2 Faustgrößen Kartoffeln
  - 2 Handvoll Mais (TK)
  - 2 Handtellergrößen Fisch, z.B. Seelachs
  - ½ Zitronen
  - 1 Zweig frischer Thymian, wenn möglich
  - 3 EL Schlagobers/Schlagsahne
  - ½ Bund Schnittlauch
1. Lauch der Länge nach halbieren, waschen und quer in feine Ringe schneiden. Sellerie in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Fisch in bissgroße Stücke schneiden, Thymian und Schnittlauch fein hacken. (Wenn frischer Mais die Körner vom Kolben schneiden)
  2. Speck in Würfel oder Streifen schneiden und in einem großen Topf knusprig braten.

# FAUSTFORMEL

## *System*

3. Ein wenig Öl in den Topf geben („einmal um die Pfanne“) und Sellerie und Lauch dazugeben und dünsten, bis das Gemüse gerade anfängt weich zu werden. Wasser, den Brühwürfel, Kartoffeln, Mais und ein bisschen abgeriebene Zitronenschale dazugeben und zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffeln gerade gar sind, ca. 8–10 Minuten.
4. Den Fisch und Thymian unterrühren und ganz sanft köcheln lassen (eigentlich zieht der Fisch nur gar), ca. 4 Minuten.
5. Schlagobers/Schlagsahne unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.