

Aljotta - maltesische Fischsuppe

Aljotta ist eine maltesische Fischsuppe, die man leicht selber nachkochen kann. Auf Malta wird sie in vielen Restaurants angeboten und eignet sich hervorragend als südländische Vorspeise.

Zutaten:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4-5 Tomaten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Liter Fischbrühe
- ein Lorbeerblatt
- Majoran
- 800 g kleine Fische
- 125 g Reis, gekocht
- Zitrone



Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken. Die Tomaten schälen und in Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Kleingehackte goldbraun anbraten und anschließend die Tomaten hinzufügen, ebenso die Kräuter und das Tomatenmark.

Dann die Brühe hinzugießen und alles zum Köcheln bringen. Der Fisch wird nun dazu gegeben und für etwa 45 Minuten kochen gelassen.

Parallel wird, je nach Kochanleitung, der Reis gekocht und zum Garen der Suppe hinzugefügt.

Wenn Sie lieber eine cremige Summe möchten, so können Sie auch die Suppe vor der Reiszugabe mit einem Mixstab pürieren.

Kurz vor dem Servieren wird der Saft aus der Zitrone hinzugefügt, dann kann die Suppe serviert werden.

Zur Suppe zwei bis drei Scheiben Brot servieren.

Super lecker und eine gesunde Mahlzeit zugleich!