Cremet spinatsuppe med bagt fisk eller kammuslinger



Denne elegante suppe med flot grøn farve kan serveres med et stykke fin hvid fisk på eller (som vist her) med smørstegte kammuslinger på. En lige så elegant og frisk hvidvin - fx en Albariño fra Rías Baixas - vil passe fremragende. Eller en Sauvignon Blanc, Grüner Veltliner eller tør Riesling til retten.

Opskrift af: Cecilia Martinez Søndergaard

Tilberedningstid: 1 time
Antal personer: 6

Ingredienser

- 1 løg
- 2 spsk. smør
- 1 spsk. jomfru olivenolie
- 1 porre
- 1 persillerod (eller et styk rodselleri)
- 7-8 dl grøntsagsbouillon
- Salt og friskkværnet peber
- En knsp. cayennepeber
- Ca. 500 g frossen hakket spinat
- En sjat hvidvin til suppen
- Ca. 600 g fin hvid fisk (optøet) eller 12 mellemstore optøede kammuslinger
- En sjat hvidvin til fisken
- 2 spsk. smør til stegning af fisk eller kammuslinger
- Brøndkarse, basilikumsblade eller ærteskud til pynt
- Et drys jomfru olivenolie ved servering

Tilbehør: lune flutes

Fremgangsmåde

Til denne ret anbefaler vi



Sancerre, Les Demoiselles Blanc
Domaine Mathieu & Benoit Fleuriet
Loire, Frankrig
Varenr. 1518136



Leirana
Bodegas Forjas Del Salnes
Galicien, Spanien
Varenr. 3165736



Ramón do Casar Varietal
Ramón do Casar S.L.
Galicien, Spanien
Varenr. 3161436



Ramón do Casar Varietal
Ramón do Casar S.L.
Galicien, Spanien
Varenr. 3161436

Suppebasen/fonden:

1. Skræl persillerod (rodselleri) og skær i tern. Hak løget groft. Rens hele porren, skær den hvide del i skiver. Gem den grønne del i ét styk.
2. Ved **lav varm** smelt 2 spsk. smør med 1 spsk. olivenolie og svits løg, persillerod, porreskiver og det grønne stykke **i ca. 10 minutter, uden at de tager farve,** og til de bliver gennemsigtige og bløde. På denne måde får du den mest smagfulde base til suppen. Kan med fordel laves dagen i forvejen. Kassér det grønne porrestykke og gem "suppefonden" på køl.

Laver du fiskeversionen, er det en god idé at bage fiskene nu, mens du færdiggør suppen. Hvis du laver versionen med kammuslinger, skal suppen være helt færdiglavet, inden du steger disse.

Spinatsuppen:

1. Smag på hvidvinen ;-)
2. Varm din suppefond i en gryde. Tilsæt kun halvdelen (ikke mere end 5 dl) af bouillonen, hvidvin og den frosne spinat, og varm det hele op.
3. Når spinaten er smeltet, blendes suppen helt fin. Jævn helst i en blender (eller med stavblender). Hæld den tilbage i gryden og tilføj resten af bouillonen.
4. Varm suppen godt igennem. Rør cayennepeber i og smag suppen til med salt og peber. Nu står den klar og venter på, at din fisk/kammuslinger er klar til servering.
5. Hav evt. også 6 varme suppeskåle klar.

Version med smørstegte kammuslinger:

1. Tør de optøede kammuslinger med køkkenrulle. Drys med salt og peber.
2. Varm en pande op (høj varm) og tilsæt 2 spsk. smør (eller mere).
3. Når smørret er ved at blive gyldent, steges kammuslingerne ganske få minutter på hver side. Vend dem ikke med det samme, da de i starten kan klistre sig til panden, mens de danner en flot brun skorpe. De må heller ikke få alt for lang tid, da teksturen vil blive gummiagtig.
4. Servér suppen i de 6 varme suppeskåle, læg 2 kammuslinger på hver og pynt med karse/basilikum/ærteskud samt nogle dråber olivenolie.

Version med bagt fisk:

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Fiskefileterne skæres i 6 ensartede stykker og drysses med salt og peber. Fordel dem i et ildfast fad.
3. Hæld en lille sjat hvidvin ved og læg 2 spsk. smør på fisken. Bag ved 180 grader i 15-20

min. - afhængigt af fiskefileternes tykkelse. De er færdigbagt, når de ikke er gennemsigtige mere. Pas på med ikke at bage dem i for lang tid, da de så kan blive tørre og få en kedelig konsistens.

4. Fortsæt med spinatsuppen, mens fisken er i ovnen.
5. Servér suppen i de 6 varme suppeskåle, læg et stykke bagt fisk på hver og pynt med karse/basilikum samt nogle dråber olivenolie.

Tip: suppen er også lækker som nem og sund hovedret til familien på en hverdag - med eller uden fisk. Servér den fx med lun ciabattabrød, fastost, parmaskinke eller chorizoskiver stegt på pande. Eller pynt med græskarkerner, som du har ristet i lidt olivenolie og drysset med fint salt.