Krydret fiskesuppe med laks og reker

Jeg ligger i sengen og drikker te og ser ut på regnet. Det er søndag og slutten på en nydelig helg med vårvær og fine folk. Vi har rukket både svømming, baking, husvask, middagsbesøk, parkliv og sofatjeneste. Nå ser jeg motvillig frem mot vinterværr og kulde de neste dagene (lunefulle mars, lunefulle meg). Det gikk greit så lenge det var vinter, men nå som jeg har fått smaken på vår, virker det uoverkommelig å gå tilbake. Min store trøst er at alt går over, samt denne deilige suppen vi skal spise til middag i morgen. Kaldt ute, varm og spicy suppe inne. En perfekt kombinasjon! Jeg pleier å lage den dagen før, så er det bare å varme opp og tilsette fisk og reker rett før servering. Veldig smart på travle hverdager.

Heit fiskelykke:

olivenolje

1 gul eller rød løk, hakket

1 purre eller 3 vårløk, hakket

3 gulrøtter, i terninger

3 små poteter, i terninger

2 fedd hvitløk, finhakket

1 ss tørket basilikum eller 2 ss fersk

1 dl tomatpure

2 ss honning (evt sukker)

0,5 ts kajennepepper eller tilsvarende annet hett krydder (jeg brukte Santa Maria chili explosion)

2 ts kanel

salt og pepper

1 boks hermetiske (knuste tomater)

1 terning grønnsaksbuljong

0,8-10 dl vann (jeg liker ikke for tynne supper, så jeg tok 0,8)

4 laksefileter (ca 600 gram), i terninger

2 dl rensede reker eller krepsehaler

creme fraiche til servering

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg bruker jerngryte) og ha i olivenolje og grønnsaker. Skru på middels varme og fres til løken blir litt blank. Ha i krydder, sukker og tomatpure og fres litt til. Ha så i vann, buljongterning og hermetiske tomater. La koke til grønnsaker er møre. Ha i laks og la trekke noen minutter. Ha i rekene det siste minuttet og server med godt brød og creme fraiche.

Hør for øvrig på denne sangen til trøst og oppmuntring.