

Rezept

Asiatische Fischsuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Asiatische Fischsuppe mit Gemüse, am 28.04.2024

Zutaten

300 g beliebiges Fischfilet (z. B. Heilbutt, Seelachs) 5-6 EL helle Sojasauce

Salz Pfeffer

250 g Weißkohl 350 g Staudensellerie

2 Möhren 1 Stängel Zitronengras (ersatzweise 1 TL getrocknetes Zitronengras)

1 kleine rote Chilischote 2 EL Maiskeimöl

3 EL Sesamsamen **1 Bund** Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 420 kcal

Zubereitung

- 1. Das Fischfilet trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 4 EL Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer mischen und zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
- 2. Den Weißkohl putzen und waschen. Blätter von dicken Rippen befreien und in ca. 2 cm große Quadrate schneiden. Sellerie putzen, waschen und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden.
- 3. Das Zitronengras putzen, waschen, den unteren dicken Teil sehr fein hacken. Chilischote waschen, putzen, nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden.
- 4. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 3 Min. andünsten. Zitronengras und Chilischote zufügen, kurz mitdünsten. Gemüse mit ca. 1 l Wasser bedecken. Mit Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen.
- 5. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Mit den gerösteten Sesamsamen mischen.
- 6. Den marinierten Fisch in die Suppe geben und bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Suppe mit restlicher Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. In Tellern anrichten und mit der Petersilien-Sesam-Mischung bestreuen.