

Rezept

Asiatische Fischsuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Asiatische Fischsuppe mit Gemüse, am 13.06.2026

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.