Rezept

Bodenseefischsuppe

Ein Rezept von Bodenseefischsuppe, am 20.05.2025

Zutaten

1/2 Stange	Lauch
150 g	Knollensellerie
600 g	verschiedene Fischfilets mit Haut und ohne Gräten (z. B. Zander, Felchen, Saibling, Seeforelle)
100 ml	Weißwein (oder Fischfond)
	Meersalz
1 Spritzer	Tabasco
150 g	Möhren
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	Safranfäden
2-3 EL	Anisschnaps (z. B. Pernod; nach Belieben)
400 ml	kräftiger Fischfond
1 Prise	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, halbieren, gründlich waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Selleriescheiben in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben. Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Knoblauch darin 2-3 Min. andünsten, Safran dazugeben und nach Belieben mit Anisschnaps und Wein ablöschen. Den Fond dazugießen. Alles zum Sieden bringen.

3. Die Fischstücke in den siedenden Safranfond (er soll nicht kochen!) geben und ca. 8 Min. mitgaren. Die Suppe mit Meersalz, Cayennepfeffer und Tabasco würzen. Gemüse und Fisch auf tiefe Teller verteilen. Die Suppe darüberschöpfen und servieren.