

Rezept

Cremige Lachs-Gemüse-Suppe

Ein Rezept von Cremige Lachs-Gemüse-Suppe, am 29.06.2026

Zutaten

1 Fenchelknolle	2 Möhren
2 kleine Zucchini (ca. 00 g)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Öl
400 ml Fischfond (aus dem Glas oder Instant - Hühnerbrühe)	500 ml Hühnerbrühe
400 g Lachsfilet (ohne Haut)	200 g Sahne
Pfeffer	Salz
1 Bund Dill	1-2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, vierteln, vom Strunk befreien und quer in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen, die Zucchini waschen und putzen, beides in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Mit Fond, Brühe und Sahne aufgießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. offen kochen lassen. Inzwischen den Lachs waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen.
3. Fenchel, Möhren und Zucchini in die Suppe geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. mitgaren. Fischstücke zugeben und in der Suppe bei schwacher Hitze ca. 5 Min. nur noch ziehen lassen.
4. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Bis auf ein paar Zweige unter die Suppe rühren. Rest obendrauf streuen.