

Rezept

Fenchel-Spinat-Suppe und Fenchel-Spinat-Gemüse mit Fischfilet

Ein Rezept von Fenchel-Spinat-Suppe und Fenchel-Spinat-Gemüse mit Fischfilet, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	4 Knollen Fenchel
3 EL Butter	2 TL Currypulver
Salz	600 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne	250 g TK-Blattspinat (portionierbar)
1 Msp. Chilipulver	1 Ei
Pfeffer	2 EL Semmelbrösel
200 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Schellfisch; frisch oder aufgetaut)	2 EL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 35 g F, 19 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Fenchel samt Grün putzen, waschen und das Grün beiseitelegen. 2 Fenchel in 1 cm große Stücke schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin ca. 3 Min. dünsten. Die Fenchelwürfel dazugeben und 3 Min. mitdünsten. 1 TL Currypulver und 1 TL Salz unterrühren. 3 EL Wasser hinzufügen und das Fenchelgemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. dünsten. Die Brühe, 100 g Sahne sowie 150 g Spinat dazugeben und die Suppe zugedeckt weitere 15 Min. köcheln lassen.
2. Den restlichen Fenchel in ½ cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Fenchelstreifen darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 12 Min. andünsten. Das restliche Currypulver, Chilipulver, Salz und den übrigen Spinat dazugeben, alles gut mischen und das Gemüse zugedeckt weitere 5 Min. braten.
3. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel auf einem flachen Teller mit Salz und Pfeffer mischen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und zuerst im Ei, dann in den Bröseln wenden.
4. Das Fenchel-Spinat-Gemüse mit der restlichen Sahne (100 g) aufgießen und in ca. 5 Min. cremig einkochen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 1 und 2).
5. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und die restliche Butter (1 EL) darin zerlassen. Das Fischfilet darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in ca. 5 Min. goldbraun braten. Das Filet halbieren und auf das Fenchel-Spinat-Gemüse geben (zu Portion 1 und 2). Die beiden Portionen nach dem Auskühlen nach Belieben tiefkühlen.

6. Die Fenchel-Spinat-Suppe mit dem Pürierstab cremig mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in zwei mikrowellengeeignete Boxen oder Schraubgläser füllen und mit Sesam bestreuen (Portion 3 und 4). Die beiden Portionen nach dem Auskühlen nach Belieben tiefkühlen.