

Rezept

Fisch-Fenchel-Suppe mit Safran

Ein Rezept von Fisch-Fenchel-Suppe mit Safran, am 15.12.2025

Zutaten

500 g gemischte festfleischige Fischfilets	3 Tomaten
1 große Fenchelknolle	2 Stangen Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
5 EL trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)	400 ml Fischfond (aus dem Glas)
12 Safranfäden	Salz
Pfeffer	1 Msp. Chilipulver
5 Stängel Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Fischfilets in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und in feine Stücke hacken, dabei die Stielansätze entfernen. Den Fenchel achteln, waschen, Strunk herausschneiden. Die Achtel quer in feine Scheibchen schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Fenchel und Sellerie bei mittlerer Hitze 3 Min. mitdünsten, mit 3 EL Wermut ablöschen. Sobald der Wermut verdunstet ist, Tomaten dazugeben, 1 Min. mitdünsten. Fond dazugießen, mit Safran, Salz, Pfeffer und Chili würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln.
3. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Fischstücke mit übrigem Wermut in die Suppe geben und bei schwacher Hitze in 2-5 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.