

Rezept

Fischcremesuppe mit Pernodsahne

Ein Rezept von Fischcremesuppe mit Pernodsahne, am 08.12.2025

Zutaten

200 g	Rotbarschfilet	ca. 2 EL Zitronensaft
400 g	Fenchel	1 Schalotte
	je 1 TL Butter und neutrales Pflanzenöl	1/2 TL Fenchelsamen
4 EL	Pernod	400 ml Fischfond (aus dem Glas)
100 g	Sahne	Salz
	Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Ein Drittel in 5 mm große Würfel schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen. Den übrigen Fisch in grobe Stücke teilen.
2. Den Fenchel waschen, putzen und grob würfeln. Das Grün für die Deko beiseitelegen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotte und den Fenchelsamen darin unter Rühren 1 Min. glasig andünsten. Die Fenchelwürfel dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit 2 EL Pernod und dem Fond ablöschen. Aufkochen und 10 Min. kochen lassen. Die groben Fischstücke unterheben und 5 Min. mitgaren.
3. Die Sahne steif schlagen, 2 EL Pernod unterrühren. Die Pernodsahne bis auf 2 EL zur Suppe geben. Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Cayennepfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Die marinierten Fischwürfelchen einrühren und bei schwacher Hitze in 2 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe portionsweise anrichten und mit je 1 EL Pernodsahne und etwas Fenchelgrün garnieren.