

Rezept

# Fischsuppe mit Gemüsestiften

Ein Rezept von Fischsuppe mit Gemüsestiften, am 14.04.2026

## Zutaten

|  |   |
|--|---|
| <b>1</b> dicke Möhre                       | <b>1 Stück</b> weißer Rettich (ca. 120 g) |
| ½ Stange Lauch (grüner Teil)               | <b>450 g</b> Seelachsfilet                |
| <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 4 cm)           | 1,2 l Fisch- oder Gemüsebrühe             |
| <b>4 EL</b> trockener Sherry               | <b>4 EL</b> Sojasauce                     |
| <b>2 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft | Salz                                      |
| Pfeffer                                    | <b>1 Prise</b> Zucker                     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhre schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Möhrenstücke längs in dünne Scheiben schneiden, dann die Scheiben übereinanderlegen und längs in feine Stifte schneiden. Rettich schälen und ebenso in Stifte schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und putzen, die Hälften in 4 cm lange Stücke und diese längs in feine Streifen schneiden. Den Fisch in kleine Würfel schneiden.
2. Den Ingwer schälen und klein würfeln, mit der Brühe in einen Suppentopf geben und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen. Das Gemüse dazugeben und alles ca. 3 Min. weiterkochen lassen. Mit Sherry, Sojasauce, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Dann den Fisch einlegen und bei geringer Hitze zugedeckt in 3-5 Min. gar ziehen lassen.