

## Rezept

# Fischsuppe mit Safran und Tomaten

Ein Rezept von Fischsuppe mit Safran und Tomaten, am 14.04.2026

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| 1,5 kg Fischkarkassen (beim Fischhändler vorbestellen und zerkleinern lassen) | <b>1</b> kleine Stange Lauch (ca. 100 g)              |
| <b>1</b> Zwiebel  | <b>2</b> Stangen Staudensellerie                      |
| <b>2</b> Gewürznelken   | <b>1</b> Knoblauchzehe                                |
| <b>2</b> Pimentkörner   | <b>5</b> weiße Pfefferkörner                          |
| <b>300 ml</b> trockener Weißwein  | <b>1</b> Lorbeerblatt                                 |
| <b>1</b> kleine Fenchelknolle   | <b>100 g</b> dünne Möhren                             |
| <b>1</b> große Tomate   | <b>200 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln       |
| <b>4</b> frische rohe Riesengarnelen mit Schale (à ca. 40 g)                  | <b>400 g</b> Fischfilet (z. B. Seelachs und Kabeljau) |
| $\frac{1}{2}$ Döschen Safranfäden (0,05 g)                                    | <b>3 EL</b> Olivenöl                                  |
| <b>1</b> Zweig Thymian  | Salz  |
|   | Cayennepfeffer  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

## Zubereitung

1. Fischkarkassen gründlich unter fließend kaltem Wasser waschen. Lauch und Staudensellerie putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken. Vorbereitete Zutaten und Gewürze in einen weiten Topf geben. 250 ml Wein und 1,5 l Wasser zugießen. Langsam aufkochen und ca. 20 Min. leise köcheln lassen. Dabei regelmäßig abschäumen.
2. Möhren und Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und längs halbieren. Kartoffelhälften in dünne Scheiben schneiden. Tomate waschen, vierteln und dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen.
3. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen. Den Fond langsam durch ein, mit einem Mulltuch ausgelegtes, feines Sieb in einen Topf gießen.
4. Öl in einem Topf erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen. Kartoffeln, Möhren und Fenchel im heißen Bratöl ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz, Safran, Cayennepfeffer und Thymian würzen.  $\frac{1}{2}$  l Fischfond und restlichen Wein zugießen, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Nach ca. 10 Min. Tomaten, Fisch und Garnelen zugeben und ca. 5 Min. mitgaren.

5. Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Restlichen Fond erkalten lassen und portionsweise einfrieren.