

Rezept

Fischtopf mit Gemüse

Ein Rezept von Fischtopf mit Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Zuckerschoten	Salz
250 g kleine Zucchini	1 gelbe Paprikaschote
250 g Kirschtomaten	4 Knoblauchzehen
1,2 kg Fischfilets ohne Haut (z. B. Lachs, Seeteufel, Rotbarsch – eine Sorte oder gemischt)	Pfeffer
1 rote Chilischote (wer mag)	2 EL Olivenöl
	1/2 l Fischfond (aus dem Glas)
	1 EL Basilikumblättchen (wer mag)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, abtrennen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Zuckerschoten darin etwa 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abschütten, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zucchini und die Paprika waschen und putzen. Zucchini längs in Scheiben, dann quer in Stifte schneiden, die Paprika in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.
3. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zucchini, Paprika und Knoblauch darin anbraten. Fischfond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Zuckerschoten, den Fisch und die Tomaten untermischen und bei mittlerer Hitze in 5-6 Minuten in der Suppe gar ziehen lassen.
5. Für alle, die es würzig mögen: Die Chili waschen, entstielen und samt Kernen in feine Ringe schneiden. Basilikumblättchen kleiner zupfen und mit der Chili mischen. Vom Fischtopf eine beliebige Portion abnehmen und mit der Chilimischung in einer vorgewärmten Suppenschüssel abschmecken. Oder die Chilimischung extra auf den Tisch stellen, damit sich jeder selbst etwas davon nehmen kann. Dazu schmecken Bandnudeln oder Brot.