

Rezept

Mediterrane Fischsuppe

Ein Rezept von Mediterrane Fischsuppe, am 18.12.2025

Zutaten

1½ kg kleine Mittelmeerfische (z. B. Rotbarben, Doraden, Wolfsbarsch, Seeteufel, Knurrhahn oder Drachenkopf; vom Händler filetieren lassen, die Karkassen – also die Gräten und Köpfe – mitnehmen)	⅛ l trockener Vermouth (z. B. Noilly Prat)
1 Knolle Fenchel	200 ml Weißwein
2 Zwiebeln	1 Döschen Safran (0,1 g)
Salz	1 Stange Lauch
1 getrocknete Chilischote	400 g Tomaten
500 g Miesmuscheln oder große Venusmuscheln	4 Knoblauchzehen
Pfeffer	½ Bund Thymian
	1 EL Fenchelsamen
	2 EL Olivenöl
	Grätenpinzette

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 8 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Für einen mediterranen Fischfond die Karkassen waschen (die Kiemen nicht entfernen) und 2-3 Std. in reichlich kaltes Wasser legen, dabei das Wasser ab und zu wechseln. Anschließend in ein Sieb abgießen.
3. Dann Vermouth und Wein in einem kleinen Topf aufkochen, den Safran in die Flüssigkeit geben. Topf beiseitestellen und den Safran ziehen lassen, damit sich das Aroma vollständig entfalten kann.
4. Lauch waschen, Wurzeln und welke Blätter abschneiden, Lauchstange längs einschneiden, leicht auseinanderbiegen und auch zwischen den einzelnen Schichten waschen. Lauch in dünne Ringe schneiden. Fenchel waschen, putzen, längs halbieren und quer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze ausschneiden. Tomatenviertel von den Kernen befreien, das Fruchtfleisch würfeln. Alle Abschnitte aufbewahren! Die Zwiebeln und Knoblauchzehen ungeschält halbieren.
5. Lauch- und Fenchelabschnitte, Tomatenkerne, Knoblauch, Zwiebeln und Fischkarkassen in einen Suppentopf geben, mit 2 l kaltem Wasser aufgießen. Alles langsam zum Kochen bringen, leicht salzen. Aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abnehmen.

6. Thymianzweige abrausen und mit Chilischote und Fenchelsamen in den Fond geben, nochmals salzen. Den Fond bei geringer Hitze 25 Min. mehr ziehen als kochen lassen.

7. Muscheln unter fließendem kalten Wasser gründlich bürsten. Alle geöffneten Muscheln wegwerfen. Mit den Fingern über die Fischfilets streichen – sind noch Gräten zu spüren, diese mit der Grätenpinzette aus dem Fischfleisch ziehen. Fischfilets quer in knapp fingerbreite Streifen schneiden.

8. Fischfond durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Öl im Suppentopf stark erhitzen. Darin Lauchringe und Fenchelscheiben ca. 1 Min. anbraten. Muscheln in den Topf geben und mit Safranwein ablöschen – Vorsicht, das spritzt! Sofort einen Deckel auflegen und alles bei starker Hitze ca. 4 Min. kochen lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Alle geschlossenen Muscheln aussortieren, wegwerfen.

9. Muscheln und Gemüse mit dem Fischfond aufgießen und aufkochen. Die Fischfilets und die Tomatenwürfel in die Suppe geben, alles nochmals aufkochen, Topf vom Herd nehmen und den Fisch in 2-3 Min. gar ziehen lassen. Die Fischsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern servieren – am besten mit geröstetem Weißbrot und Aioli oder Rouille.