Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Rügener Fischsuppe

Ein Rezept von Rügener Fischsuppe, am 08.10.2026

Zutaten

1 Bund	Suppengrün
2 EL	Butter
2	Zwiebeln
1	Nelke
40 g	fetter Speck
100 g	Sahne
	Pfeffer
600 g	Dorsch- oder Kabeljaufilet (Dorsch ist Kabeljau vor der Geschlechtsreife)
3	Kartoffeln
	Salz
1	Lorbeerblatt
	je 6 Pfeffer- und Pimentkörner
1 EL	Öl
1 EL	Meerrettich
	1-2 EL Zitronensaft
2 EL	gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Das Suppengrün waschen und putzen, die Kartoffeln schälen und alles klein würfeln. In einem Topf die Butter erhitzen, Suppengrün und Kartoffeln darin 5 Min. andünsten. Etwa 1 1/4 l Wasser zugießen und leicht salzen. 1 Zwiebel schälen, das Lorbeerblatt mit der Nelke daran feststecken. Mit den Gewürzkörnern hinzufügen und zugedeckt etwa 10 Min. köcheln lassen.

2. Den Speck klein würfeln. Die zweite Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, erst den Speck darin ausbraten, dann die Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten.

3. Die Speckmischung zur Suppe geben, Sahne und Meerrettich untermischen und mit Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.

4. Den Fisch abwaschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in Stücke schneiden. In die Suppe einlegen und bei schwacher Hitze 15 Min. darin gar ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.