

## Rezept

# Safran-Fischsuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Safran-Fischsuppe mit Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

2	Stangen Staudensellerie	1	dicke Möhre
1	Zucchini	80 g	Lauch
2	Schalotten	1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter		Salz
	Pfeffer	100 ml	Weißwein (ersatzweise Fischbrühe oder -fond)
800 ml	Fischbrühe oder Fischfond (aus dem Glas)	2	Prisen Safranfäden
350 g	Lachsfilet (ohne Haut)	200 g	Sahne
2	Eigelb (M)	4	Stängel Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Das Gemüse waschen oder schälen und putzen, dann alles in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Selleriestücke längs in feine Stifte schneiden. Den Zucchini und die Möhre erst längs in dünne Scheiben schneiden, dann diese übereinanderlegen und längs in feine Stifte schneiden. Die Lauchstücke längs halbieren und die Hälften ebenfalls längs in feine Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Suppentopf zerlassen. Darin erst Schalotten und Knoblauch andünsten, dann das Gemüse dazugeben und 2 Min. mitdünsten, salzen und pfeffern. Den Wein dazugießen und 1 Min. kochen lassen, dann die Brühe oder den Fond dazugießen. Den Safran zwischen den Fingern zerreiben, unterrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen den Lachs in ca. 1 x 2 cm große Stücke schneiden. 100 g Sahne und die Eigelbe in einer kleinen Schüssel gut mit einem Schneebesen verrühren. Übrige Sahne in die Suppe einrühren, den Lachs einlegen und in 3-5 Min. bei geringer Hitze gar ziehen lassen, Topf vom Herd nehmen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
4. Ungefähr 1 Schöpfkelle Gemüse und 3 Kellen Flüssigkeit (keinen Lachs!) von der Suppe abnehmen und in einem hohen Rührgefäß mit einem Stabmixer schaumig pürieren. 1 Schöpfkelle davon zu der Eiersahne geben und gründlich mit dem Schneebesen verrühren. Dann alles zurück zur Suppe gießen und verrühren. Die Suppe eventuell nochmals erhitzen, aber auf keinen Fall mehr kochen lassen. Dann mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.