Rezept

Soba-Fisch-Suppe

Ein Rezept von Soba-Fisch-Suppe, am 26.05.2025

Zutaten

250 g	Soba-Nudeln
8	Stangen grüner Spargel (ca. 400 g)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
4 EL	Sake (ersatzweise Sherry)
2-3 EL	frisch gepresster Zitronensaft
	Pfeffer
450 g	Seelachsfilet
3	Frühlingszwiebeln
1,2 l	Gemüsebrühe
5 EL	helle Sojasauce
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Spargel waschen, holzige Enden entfernen und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün schräg in Ringe schneiden.

2. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Mit der Brühe in einem Topf aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. sanft kochen lassen. Den Spargel hineingeben und 3 Min. weiterkochen. Sake, Sojasauce und Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in die Brühe geben und bei schwacher Hitze in 3-5 Min. gar ziehen lassen.

3. Die Nudeln in vier Suppenschalen verteilen. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der heißen Suppe übergießen.