

Rezept

Tomaten-Fischsuppe

Ein Rezept von Tomaten-Fischsuppe, am 18.12.2025

Zutaten

500 g	gemischte Fischfilets (z. B. Rotbarsch, Kabeljau und Zander)	500 g	Tomaten
1 Bund	Frühlingszwiebeln	100 g	Champignons
2 EL	Olivenöl	2	Knoblauchzehen
2 EL	Anislikör (Sambuca, nach Belieben)	1 TL	Anissamen
	Salz	400 ml	Fischfond (Glas)
	Basilikumblätter zum Garnieren		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Stielansätze der Tomaten entfernen, Tomaten kurz überbrühen, häuten und in kleine Würfel schneiden.
2. Pilze mit Küchenpapier abreiben, putzen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Pilze mit Anissamen darin anbraten. Zwiebelringe und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Likör und Fischfond ablöschen. 1/4 l Wasser und die Tomaten dazugeben, salzen, pfeffern und 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.
4. Die Fischstücke einlegen, zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. ziehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikumblättern garniert servieren.