

Rezept

Türkische Fischsuppe

Ein Rezept von Türkische Fischsuppe, am 05.12.2025

Zutaten

| | | | |
|--------|--------------------------|----------|--|
| 2 | Frühlingszwiebeln | 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Möhre | 2 | Lorbeerblätter |
| | ½ Bund glatte Petersilie | 800 g | gemischte Fischstücke mit Haut und Gräten von festfleischigen Meeresfischen, z. B. vom Meerbarsch, Zackenbarsch oder Rotbarsch |
| | Salz | 5 EL | Oliveöl |
| 2 | gestrichene EL Mehl | | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 Msp. | gemahlener Piment | 4 EL | Zitronensaft |
| 2 | Eigelbe | 3 Zweige | Dill |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-5 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln waschen, putzen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Möhre schälen und in Stifte schneiden.
2. Das Gemüse, die Lorbeerblätter und 2 Zweige gewaschene Petersilie in eine große Pfanne mit hohem Rand oder in einen Fischtopf legen. Die Fischstücke kalt abspülen, trockentupfen, rundum mit etwas Salz bestreuen und darauf legen. Alles mit 2 EL Oliveöl beträufeln, 1 ½ l heißes Wasser angießen, aufkochen und den Fisch, je nach Dicke, zugedeckt 10-15 Min. bei schwacher Hitze garen.
3. Den Fisch etwas abkühlen lassen, die Stücke aus der Pfanne heben, von Haut und Gräten befreien und in mundgerechte Stücke teilen. Die Fischbrühe durch ein Sieb abgießen und aufheben.
4. In einem Suppentopf das restliche Oliveöl erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Mit dem Schneebesen nach und nach die Brühe unterrühren und 2 Min. kochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken und von der Kochstelle nehmen.
5. In einer Schüssel Zitronensaft und Eigelbe verquirlen und vor dem Servieren unter die leicht abgekühlte Suppe rühren. Langsam unter Rühren erneut erhitzen, bis sie dicklich wird. Die Fischstücke hineinlegen und erwärmen. Die übrige Petersilie und den Dill waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken und über die Suppe streuen.