

Rezept

Westerländer Fischsuppe

Ein Rezept von Westerländer Fischsuppe, am 09.06.2026

Zutaten

350 g Fischfilet (z. B. Seelachs, Rotbarsch oder Kabeljau)	1 EL Zitronensaft
300 g Tomaten	1 Salatgurke (wahlweise 1 Stange Lauch)
1 große Zwiebel	50 g roher Schinken ohne Fettrand
3/4 l Fischbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)	2 EL Butter
Salz	100 g geschälte Nordseekrabben (ersatzweise kleine Garnelen)
1 Bund Dill	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. (Oder den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und klein schneiden.) Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ohne Stielansatz klein schneiden. Schinken in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Im Suppentopf die Butter erhitzen, Zwiebel und Schinken darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. hell anbraten. Gurken- und Tomatenwürfel zugeben und 1-2 Min. andünsten. Die Brühe angießen, 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.
3. Die Krabben in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit den Fischwürfeln zur Suppe geben. Salzen und pfeffern, 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen fein schneiden. Unter die Suppe rühren, noch einmal abschmecken und gleich servieren.