Mediterrane Fischsuppe

Fisch · 4 Portionen · Arbeitszeit 20 Min. · Gesamtzeit 50 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Fenchelknolle (ca. 200 g), in Stücken
- 30 g Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 100 g trockener Weißwein
- 600 g Fischfond oder Gemüsebrühe
- 250 g festkochende Kartoffeln, in 1-cm-Würfeln
- 1 Döschen Safran (0,1 g)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Streifen Bio-Orangenschale
- 600 g festes Fischfilet (z. B. Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch), in 3-cm-Würfeln
- 200 g rohe Garnelen, geschält
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Fenchel in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Öl zugeben und **5 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
2. Tomaten, Wein, Fond, Kartoffeln, Safran, Lorbeer und Orangenschale zugeben und **15 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe** garen.
3. Inzwischen Fisch und Garnelen leicht salzen und auf den mit Backpapier belegten Varoma-Einlegeboden legen.
4. Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Linkslauf/Sanftrührstufe** garen, bis der Fisch gerade gar ist.
5. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeer und Orangenschale entfernen. Fisch und Garnelen auf tiefe Teller verteilen, mit der heißen Suppe übergießen und mit Petersilie bestreuen.

> **Tipp:** Durch das Dämpfen im Varoma bleiben die Fischstücke ganz. Dazu passen geröstetes Knoblauchbrot und eine Knoblauch-Mayonnaise mit etwas Paprika.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/