

Norddeutsche Fischsuppe nach altem Rezept einer Fischerfrau

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Traditionell, beliebt in Norddeutschland wie eh und je

Zutaten

- **Für den Fischfond:** 500 Gräten von den Fischen
- 1 Möhre, grob gewürfelt
- 150 g Porree, grob gewürfelt
- 100 g Knollen Sellerie, grob gewürfelt
- 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 El Pflanzenöl
- 600 ml Wasser
- Salz, einige Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- **Für den Ansatz:** 200 ml trockener Weißwein
- 1/2 Zitrone, Saft hiervon
- 100 ml flüssige Sahne
- 2 El Markenbutter
- 1 El Weizenmehl
- **Für die Einlage:** 300 g Filet von Nordseefischen wie
- Rotbarsch, Seelachs, Steinbesser Scholle (Es darf auch etwas Lachs dabei sein)
- 1 mittelgroße Möhre in dünnen Streifen
- 1 kleiner Kohlrabi in dünnen Streifen
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 100 g Fenchel in Streifen
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitungsart

Schritt1

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Gräten grob hacken.

Schritt2

Der Basisfond:

Schritt3

Das grob geschnittene Gemüse in etwas Pflanzenöl glasig anschwitzen. Pfefferkörnern und 1 Lorbeerblatt dazu geben und mit Wasser aufgießen, ca. 20 min. unterhalb des Siedepunkts ziehen lassen.

Schritt4

Danach durch ein feines Küchensieb oder Tuch passieren.

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Möhre, Kohlrabi und Fenchel in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Gemüsestreifen in Butter andünsten und 1 El Mehl darüberstäuben, etwas weiter schwitzen lassen. Den Fischfond und den Weißwein aufgießen, glatt rühren.

Schritt7

Ca. 5 min. leise köcheln lassen und die Sahne verrühren.

Schritt8

Dann die vorbereiteten Fischstücke dazu geben, ca. 8 min. ziehen, garen lassen.

Schritt9

Nicht rühren, nur schütteln, damit der Fisch nicht zerfällt, mit Zitronensaft nachschmecken.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, die Einlage gleichmäßig verteilen und mit gehacktem Schnittlauch zu Tisch geben.

Rezeptart: Hamburgisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/norddeutsche-fischsuppe-nach-altem-rezept-einer-fischerfrau/>