

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' : '' });
```

Ganz traditionell nach dem Rezept einer alten Fischerfrau ist diese norddeutsche Fischsuppe in absolutes Muss auf der Speisekarte. Besonders beliebt im Norden Deutschlands kommt die Suppe bei jedem Fischliebhaber hervorragend an!

Die verschiedensten Abwandlungen einer Fischkraftbrühe findet sich in zahlreichen Küchen der Welt wieder, so auch hier in Deutschland. Wie könnte es auch anders sein, stammt dieses Rezept aus der norddeutschen Küche. Ganz nach dem Geheimnis der alten Fischerfrauen zeigen wir Ihnen, wie sie eine köstliche Fischsuppe nachkochen können. Dieser Geheimitipp für Fischliebhaber passt einfach zu jedem Anlass.

Wenn Sie lieber eine kulinarisch Reise in fremde Länder antreten wollen, empfehlen wir unser

Rezept für eine französische Fischsuppe - die Bouillabaisse.

Die Vorteile von Fisch

Egal ob Rotbarsch, Seelachs, Steinbeißer oder Scholle, Fisch ist supergesund und sehr reich an Eiweißen. Neben Mineralstoffen enthält er zusätzlich noch Jod und Vitamin D, sowie die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Das macht Fischfleisch zu einem richtigen Superfood! Neben unseren anderen zahlreichen Fischrezepten zeigen wir Ihnen mit dieser norddeutschen Fischsuppe, was sie so alles leckeres mit Fisch zaubern können. So können Sie Ihre Kochkünste perfektionieren und gleichzeitig supergesunde Rezepte auftischen.

Wir wünschen **Viel Spaß** beim **Nachkochen!**

Zutaten

- **Für den Fischfond:** 500 Gräten von den Fischen
- 1 Möhre, grob gewürfelt
- 150 g Porree, grob gewürfelt
- 100 g Knollensellerie, grob gewürfelt
- 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 El Pflanzenöl
- 600 ml Wasser
- Pfefferkörner und Salz
- 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: 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. Danach durch ein feines Küchensieb oder Tuch passieren.

Schritt3

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

Schritt4

Ca. 5 min. leise köcheln lassen und die Sahne verrühren. Dann die vorbereiteten Fischstücke dazu geben, ca. 8 min. ziehen, garen lassen. Aber: Nicht rühren, nur schütteln, damit der Fisch nicht zerfällt, mit Zitronensaft nachschmecken.

Schritt5

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

Norddeutsche Fischsuppe: Was die deutsche Küche noch alles zu bieten hat

Nach dieser norddeutschen Fischsuppe können Sie nicht genug aus der deutschen Küche bekommen? Kein Problem! Wir zeigen Ihnen ein paar unserer nationalen Lieblings-Rezepte.

Wenn Sie es zum Beispiel lieber süß mögen, werden Sie die Hamburger Franzbrötchen lieben! Aber auch unsere Abwandlung der Schwarzwälder-Kirsch-Torte im Glas ist eine absolute Empfehlung und definitiv einen Versuch wert.

Für die, die es lieber herzhaft haben, haben wir natürlich auch etwas dabei. Wie wäre es zum Beispiel mit hausgemachten Spätzle? Die sollte jeder mal probiert haben. Dazu empfehlen wir einen Rindfleischintopf um das Gericht abzurunden.

Hier ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei!

Rezeptart: Hamburgisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)339,9
- Kohlenhydrate (g)9,7
- Fett (g) 19,1
- Eiweiß (g)29,5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/norddeutsche-fischsuppe-rezept/>