

Fischsuppe Sylter Art



Zutaten für 4 Personen:

400-500g weiße feste Fischfilets
(z.B. Rotbarsch, Kabeljau,
Steinbeißer etc)
125 g Lachs
8 Muscheln ohne Schale (TK)
8 Garnelen (Easy Peel)
1/3 einer roten, gelben und
grünen Paprika
1/4 eines kleinen Fenchels
grüne Bohnen (Handvoll, TK)
1/2 kleiner Lauch
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 kleiner Zucchini
1 kleine Karotte
4-6 größere Champignons
Sud:
450 ml Weißwein
500 ml Fischfond
500 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
eine Prise Cayennepeffer

6 Pimentkörner
6 Wacholderbeeren
10 Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
1/2 Scheibe Sellerie
1 Karotte
1/2 Gemüsezwiebel
einige Zweige Petersilie
5 Champignons
6 Muscheln (TK)

Zubereitung:

1. Muscheln und Garnelen
schonend auftauen.
Garnelen schälen und
entdarmen. Beides im
Kühlschrank bereitstellen.
2. Weißwein um etwa 1/3
einreduzieren. Fischfond
und Gemüsebrühe
zugießen, mit Lorbeerblät-
tern, Pfefferkörnern,
Pimentkörnern, Wacholder-
beeren, Knoblauch und

Ingwer, Zwiebeln, Sellerie, 1
Karotte und Petersilie sowie
mit den Muscheln und mit
roten, gelben und grünen
Paprikaabschnitten etwa 20
Min köcheln. Paprikaab-
schnitte entnehmen. Dann
abseihen.
3. Lauch in Scheiben
schneiden, ebenso das
weiße der Frühlings-
zwiebeln. Das Grün in
gefällige Abschnitte teilen.
Vom Fenchel dünnere kleine
Scheiben ausschneiden.
Karotte schräg in dünne
Scheiben schneiden. Pilze
putzen und in Scheiben
schneiden.
4. Lauchscheiben,
Frühlingszwiebeln, Fenchel-
teile und Karottenscheiben
in Butter anschwitzen (nicht

bräunen), dann ca. 15 min
zusammen mit den Pilzen
und den Bohnen sowie den
nochmals geteilten Paprika-
abschnitten in der ab-
geseihten Brühe köcheln.
5. Fische entgräten und in
mundgerechte Stücke
schneiden. Fische ca. 6 min
in der Brühe ziehen lassen,
die Garnelen nur etwa 3 min.

Hinweise:

Die Schalen der Garnelen
kann man im Sud
mitköcheln.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30
min, Gesamtzeit ca. 60 min,
Suppen, Fisch, Meeresfrüch-
te, deutsch

Foto und Rezept: Walter
Stand 29.08.2026