

Klare Fischsuppe mit Gemüse und Safran



Zutaten für 1 Portion

- 60 g Zanderfilet
- 60 g Lachsfilet
- 500 ml Fischfond
- 1 Zwiebel oder Schalotte
- 120 g Möhren
- 160 g Zucchini
- 1 Döschen Safran
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- je 5 g Estragon und Dill
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fischfilets gründlich säubern, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Möhren schälen, Zucchini waschen. Beides in feine Streifen schneiden.

Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln und feinhacken. Den Safran in etwas lauwarmem Fischfond auflösen.

Das Olivenöl langsam erhitzen, darin die Schalottenwürfel anschwitzen. Danach die Gemüsestreifen zugeben.

Nach etwa 5 Minuten mit dem restlichen Fischfond auffüllen. Nach weiteren 5 Minuten mit Safran, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gewürfelten Fischfilets zufügen, etwa 5 Minuten ziehen lassen. Abschließend die Hälfte der Kräuter unterheben, mit den übrigen die fertige Suppe garnieren.

gesund & aktiv informiert!

Es ist das teuerste, nur fadenweise und von Hand gezupfte Gewürz. Schon Spuren der getrockneten Blütennarben färben stark gelb und würzen pikant. Zu viel davon schafft eine leicht scharfe Bitternis. Als „Safran des kleinen Mannes“ werden Blütennarben anderer Korbblütler, z.B. der Ringelblume, bezeichnet.

Rezeptabwandlungen

Wer darf, kann die Suppe mit Garnelen aufwerten, wenn diese im Ernährungsplan stehen. Dann bitte die Menge des Fisches etwas reduzieren. Statt Safran kann man auch Kurkuma verwenden.

