

Helgoländer Fischsuppe



Es ist Freitag und ich bin mal wieder mit Kochen dran. Da der Freitag ja ein klassischer „Fisch-Tag“ ist soll es etwas „fischiges“ geben. Ich hab ein feines Grundrezept gefunden welches ich noch ein wenig „gepimpt“ habe so dass es richtig lecker geworden ist. Hier nun das Rezept für meine Helgoländer Fischsuppe.

Vorab, wie bei jedem Rezept, die Zutatenliste. Ich hab hier mal für 4 Personen oder 3 gute Esser angedacht.

- 500 Gramm festkochende Kartoffeln
- 500 Gramm Fischfilet (z.B. Seelachs, Pangasius oder eine andere Sorte mit festem Fleisch)
- 250 Gramm Krabben oder Garnelen
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Sahne (oder um sein Gewissen zu beruhigen 1 Flasche Cremfin)
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- 4 Gewürznelken
- 5 Pfefferkörner (am besten weiße)
- 1 Bund Dill
- 1 Knoblauchzehe (Zehe, nicht Knolle)
- Pfeffer & Salz zum Abschmecken
- ein wenig Butter zum Braten

Und los geht es! Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und klein hacken, den Knoblauch pressen

und alles und in heißem Fett glasieren. Dann die Kartoffeln hinzugeben und kurz mit dünsten. Die Brühe aufgießen, mit Lorbeer, Gewürznelken, Wacholder- und Pfefferkörnern würzen und bei mittlerer Hitze eine gute 1/4 Stunde köcheln lassen. Die Fischfilets und Krabben (oder Garnelen) abspülen und trocken tupfen, mit dem Saft der Zitrone beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Gurke abwaschen, schälen, der Länge nach halbieren, entkernen (Sonst hat man nachher zu viel Flüssigkeit) und würfeln. Die Fischfilets in „Haps“-große Stücke schneiden und zusammen mit den Krabben und der Gurke zu dem Kartoffelsud geben und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiter garen. Dann die Sahne unter rühren, die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und zum Schluss mit dem gehackten Dill bestreuen.

Und nun: Guten Appetit!

Kleiner Tipp noch: Es gibt absolut nichts ekelhafteres als beim speisen auf eine Nelke oder Wacholderbeere zu beißen. Darum: Lorbeer, Nelke, Wacholder und Pfeffer in ein [Tee-Ei](#) geben und das dann mit kochen. So kann man vor dem Servieren die „bösen Burschen“ einfach entfernen. Weglassen sollte man sie nicht, sie sorgen für ein gutes Aroma.

Der Beitrag enthält Amazon-Affiliate-Links