

# Fischsuppe im Glas mit Fenchel, Tomate, Safran

**Für 2 Personen**

**Für die Suppe:**

1 kleine Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 kleiner Fenchel
1 kleine Möhre	100 g Kirschtomaten	2 EL Olivenöl
100 ml Weißwein	400 ml Fischfond	1 kl. Prise Safran
1 TL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 kl. Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer		

**Für die Fischeinlage:**

100g Fischfilet	23 kleine Garnelen
-----------------	--------------------

**optional:**

2 Miesmuscheln	Zitronensaft	1 TL Olivenöl
----------------	--------------	---------------

Meersalz

**Zum Servieren:**

Fenchelgrün	geröst. Brotscheiben	Aioli
Zitronenzeste		Basilikumöl

**Suppe ansetzen:**

Schalotte, Knoblauch, Fenchel und Möhre fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und leicht anrösten. Mit Weißwein ablöschen, dann Safran, Thymian, Lorbeer und Tomaten zugeben. Mit Fond auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

**Optional:**

Wer mag, kann einen Teil des Gemüses vorher entnehmen und als Einlage mitservieren.

**Fischeinlage vorbereiten:**

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen ggf. halbieren.

Muscheln kurz in der Suppe ziehen lassen oder separat erwärmen. Die Fischstücke mit etwas Zitronensaft und Olivenöl marinieren, leicht salzen.

Kurz vor dem Anrichten die Fischstücke und Garnelen für 1-2 Minuten in der heißen, aber nicht mehr kochenden Suppe garziehen lassen.

**Anrichten im Glas:**

Einige Stücke Fisch, Garnele und ggf. Muscheln in vorgewärmte Gläser geben. Mit heißer Suppe auffüllen. Fenchelgrün, etwas Zitronenzeste oder Basilikumöl obenauf geben.

Dazu eine knusprige Brotscheibe oder einen dünnen Grissini-Stick servieren; das ist perfekt für den mediterranen Look.

Robin Pietsch am 29. November 2025