

Kochen

Rezept von Mira Maurer aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 18.02.2026

Fischsuppe vom Saibling mit Mini-Strudeln Für 4 Personen

Zutaten

Für die Suppe

2 Knoblauchzehen
 1 Schalotte
 1 Stange Lauch
 2 Stangen Staudensellerie
 etwas Olivenöl
 75 ml Verjus (Saft aus unreifen Trauben)
 400 ml Fischfond, aus dem Glas oder selbstgekocht
 400 ml Gemüsefond
 2 Saiblingsfilets mit Haut, ca. 400 g, alternativ, Forellenfilets
 1 Biozitrone, abgeriebene Schale und Saft
 etwas Salz
 etwas Pfeffer, frisch gemahlen
 etwas Mehl
 etwas Safran, in Fäden (nach Belieben)
 100 g Sahne
 100 g Crème fraîche
 2 Eigelb, Größe M
 etwas Zucker

Für die Mini-Strudel

1 Bund Dill
 1 Bio-Orange, klein
 200 g Ricotta, ca.
 etwas Cayennepfeffer
 etwas Salz
 6 Strudelblätter, Kühlregal
 2 Eiweiß
 4 EL Olivenöl, ca.

Zubereitung:

- Für die Fischsuppe** Knoblauch und Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Lauch und Sellerie putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Gemüse zugeben und unter Wenden ebenfalls andünsten. Mit Verjus ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Mit den Fonds auffüllen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln.
- Inzwischen für die Strudel** Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Orange heiß abbrausen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen. Ricotta, Orangenschale, etwas Saft und Dill verrühren. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Strudelteigblätter vierteln, dann einzeln dünn mit Öl bestreichen und je 2 Blätter übereinander auf eine Arbeitsfläche legen. Teigländer mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Jeweils mittig am unteren Rand der Blätter länglich etwas Ricottacreme auftragen, die seitlichen Teigenden darüber klappen, Teig zu kleinen Strudeln aufrollen. Dünn mit Öl bestreichen und mit der Naht nach unten auf das Blech legen. Im heißen Backofen bei 180-00 Grad Ober- und Unterhitze, auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten goldbraun und knusprig rösten.

4. Saiblingsfilets trocken tupfen, in etwa 4 cm große Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kurz ziehen lassen.
5. Filetstücke trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und fein mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von beiden Seiten kurz kross anbraten.
6. Einige EL heißen Fond und Safran verrühren. Sahne, Crème fraîche und Eigelb in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit etwas heißem Fond verrühren. Die Mischung dann unter den heißen, nicht mehr kochenden Fond rühren. Safran einrühren und die Suppe mit Zitronenschale und -saft verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Saiblingsstückchen einlegen und kurz ziehen lassen.
7. Fischsuppe und Saiblingsstücke in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, die Strudelsticks dazu reichen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier: <https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-fischsuppe-vom-saibling-mit-mini-strudeln-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.