

Meeresfrüchte-Bouillabaisse mit Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

6 Miesmuscheln	6 Venusmuscheln	4 Garnelen
6 kleine Tintenfischringe	2 Minipaprika (rot, gelb)	50 g Prinzessbohnen
80 g Karotten	80 g Zuckerschoten	80 g Porree
80 g Frühlingszwiebeln	1 Limette	100 ml Sahne
1 EL Butter	200 ml Fischfond	100 ml Weißwein
1 Schuss Pernod	1 TL Tomatenmark	1 TL Harissa
1 TL gemahlener Safran	Chilipulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fladenbrot:

10 g frische Hefe	250 g Mehl	100 ml Buttermilch
1 TL Schwarzkümmel	1 EL Sonnenblumenkerne	3 EL Olivenöl

Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Bouillabaisse das Gemüse putzen und klein schneiden. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Das Gemüse mit der Butter und dem Olivenöl in einem Topf anrösten, mit Salz, Pfeffer, Chili und Safran würzen. Die Meeresfrüchte hinzugeben und mit dem Fischfond und dem Wein angießen. Mit Pernod, Harissa und Tomatenmark abschmecken. Den Saft der Limette auspressen. Nach Belieben etwas Limettensaft hinzufügen. Für das Fladenbrot die Buttermilch etwas erwärmen. Die Hefe mit zwei Esslöffeln der Buttermilch anrühren und zehn Minuten gehen lassen. Das Mehl mit dem Kümmel, den Sonnenblumenkernen und etwas Salz vermischen und mit der restlichen Milch zu einem glatten Teig kneten. Das Olivenöl auf einen Teller geben. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf dem Teller mit dem Olivenöl flachdrücken. Das Fladenbrot in einer Pfanne ausbacken. Die Bouillabaisse mit dem Fladenbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Meike Heumann am 03. Februar 2015