

Norddeutsche Bouillabaisse

Für 4 Personen

Bouillabaisse:

1.5 kg Fisch und Karkassen	3 Zehen Knoblauch	100 g Pastinaken
300 g Möhren	6 Stangen Staudensellerie	6 Fleischtomaten
1 Zwiebel	1 Knolle Fenchel	1 TL Fenchelsaat
1 Sternanis	frischer Pfeffer	350 ml Weißwein
30 ml Pastis	500 ml passierte Tomaten	6 Safranfäden
1 Zitrone	Olivenöl	Salz
8 Scheiben Toastbrot	einige Blätter Basilikum	glatte Petersilie

Sauce rouille:

1 rote Paprika	1 Eigelb	1 rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	3 EL Senf	Safranfäden
1 Sch. Dinkeltoastbrot	10 ml Olivenöl	Salz
frischer Pfeffer	Honig	Zitronensaft

Bouillabaisse:

Den Fisch (es eignen sich z.B. Scholle, Babysteinbutt oder Kabeljau) filetieren oder vom Fischhändler filetieren lassen.

Unbedingt die Karkassen mitnehmen! Daraus wird die Fisch-Bouillon gekocht. Topf für die Bouillabaisse anheizen. Zwiebel grob würfeln und in Öl anschwitzen. Die grünen Stiele vom Fenchel schneiden und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Die Hälfte der Möhren schälen und in daumenbreite Stücke schneiden.

Knoblauchzehen schälen und grob kleinschneiden. Beides im Topf angaren.

Die Fischkarkassen grob zerhacken und zu dem Gemüse in den Topf geben.

Alle Arbeitsutensilien danach gut reinigen.

Staudensellerie in fingerbreite Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Sternanis, Fenchelsaat und Pfeffer dazugeben, alles kräftig anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. 1 Schuss Pastis dazugeben und den Alkohol kurz verdampfen lassen. Dann passierte Tomaten und circa 1 l Wasser dazugeben. Alles 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Währenddessen die Sauce rouille zubereiten.

Die fertige Suppe gut mit einem Stabmixer durchmischen, bis die Masse sämiger wird und anschließend durch ein Sieb in einen neuen Topf passieren. Dabei richtig kräftig mit einer Kelle durchpressen, damit möglich alles von Sud mit durchgeht. Den kräftigen Fisch-Fond wieder zurück auf den Herd stellen und leise köcheln lassen.

Nun die Gemüseeinlage zubereiten. Pastinaken und restlichen Möhren schälen und in schmale Streifen schneiden.

Staudensellerie und restlichen Fenchel in ebenfalls schmale Streifen schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse und den Safranfäden und den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone in die Suppe geben. Alles garen, bis das Gemüse bissfest ist.

Die Fischfilets in gleichgroße Stücke schneiden, leicht salzen und in den Topf legen. Während alles weiterköchelt, den Toast vorbereiten: Scheiben diagonal halbieren, mit einer Knoblauchzehe einreiben, dann mit Öl und Salz marinieren.

Wenn der Fisch gar ist, die Bouillabaisse vom Herd nehmen und noch etwas ziehen lassen und das Brot anrösten.

Bouillabaisse noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gerösteten Toast mit der Sauce rouille bestreichen und mit Basilikum-Blättchen verzieren. Zum Schluss etwas glatte Petersilie

fein hacken und auf die Bouillabaisse streuen, in Suppenteller füllen, die Toastscheiben darauf drapieren und servieren.

Sauce rouille:

Um die Schale der Paprika entfernen zu können, die Paprika angrillen oder im Ofen backen, bis die Schale schwarz ist.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, ebenfalls fein würfeln und zusammen mit dem Senf in ein hohes Mixgefäß geben. Ein paar Safran-Fäden, Salz und Pfeffer, Eigelb und das klein geschnittene Toastbrot hinzufügen.

Die Paprika aus der Hitze nehmen und eventuell kurz in ein feuchtes Küchentuch wickeln, damit die Schale sich leichter lösen lässt. Dann die verbrannte Schale komplett mit einem scharfen Messer herunterschaben. Paprika vierteln, Kerne entfernen, kleinschneiden und ebenfalls in das Mixgefäß geben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab fein durchmischen. Nach und nach Olivenöl in das Gefäß laufen lassen und den Pürierstab immer wieder vorsichtig hoch- und runterziehen, bis die Soße richtig bindet. Sie sollte die Konsistenz von Mayonnaise bekommen. Zum Schluss mit Salz und etwas Honig abschmecken und kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren noch einmal mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken und vorsichtig etwas Zitronensaft unterrühren.

Tarik Rose am 01. August 2020