

Bouillabaisse

Für 6 Personen

Für die Brühe:

700 g festk. Kartoffeln	1 Fenchelknolle	3 Möhren
2 Schalotten	2 hellgrüne Stangensellerie	2 Petersilienwurzeln
2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	1 EL Butter
Salz, Pfeffer	1 TL Curcuma	1 TL Fenchelsaat
1 TL Thymian	1,5 L Gemüsebrühe	1 g Safranfäden

Fisch und Meeresfrüchte:

200 g Kabeljau	2 EL Olivenöl	6 Riesengarnelen
6 kleine Rotbarbenfilets	6 Grünschalmuscheln	200 g Venusmuscheln
12 Gamberetti	500 ml Gemüsebrühe	

Tomatengemüse:

150 g aromat. Tomaten	1 EL Olivenöl	1/2 Zitrone (Saft, Zesten)
frische Kräuter		

Das Gemüse schälen. Danach Kartoffeln, Fenchel, Möhren, Schalotten, Sellerie, Petersilienwurzel würfeln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl und Butter in einem Bräter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anrösten.

Das übrige Gemüse und alle Gewürze bis auf den Safran hinzugeben. Für 10 Minuten anrösten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Safran dazugeben. Bei geschlossenem Deckel 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Kabeljaufilet in sechs Stücke schneiden, in den Gemüsetopf geben.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Riesengarnelen darin von jeder Seite für je 1 Minute scharf anbraten. Dann mit in den Gemüsetopf geben.

Rotbarben auf der Hautseite dreimal einritzen, auf der Hautseite 1 bis 2 Minuten anbraten, in den Topf geben.

Die Muscheln in der Pfanne scharf anbraten. Die Gamberetti dazugeben und durchschwenken, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zwei Minuten ziehen lassen. In den Topf geben, vorsichtig umrühren und abschmecken.

Tipps:

In Marseille, der Heimat der Bouillabaisse, landen bevorzugt in der Suppe, zum Beispiel See-teufel, Meeraal, Drachenkopf, Skorpionfisch oder Knurrhahn. Wir empfehlen: Wer es leicht und mild mag, bleibt beim hellen Fisch mit festem Fleisch. Wer es exotisch liebt, nimmt Gambas, Muscheln und vielleicht Tintenfisch. Wer es kräftig-intensiv mag, kann zu Lachs oder anderen fetten Fischen greifen.

Die Muscheln sollten sich beim Erhitzen öffnen, das ist der Frischetest. Bleiben sie geschlossen, sortieren Sie sie aus.

Franzosen kombinieren Bouillabaisse mit Rouille, einer scharfen Knoblauch- Mayonnaise mit Safran. Wir servieren sie mit Tomatengemüse. Dazu Kräuter waschen, schleudern, kleinschneiden. Tomaten würfeln, mit Kräutern und Öl vermengen. Mit Zitronensaft, -zesten, Salz und Pfeffer abschmecken.

test Januar 2016