

Bouillabaisse mit Sauce Rouille

Für 4 Personen

Für den Fond:

1 Fenchelknolle	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
600 g Fischkarkassen (hell)	60 ml Olivenöl	300 g Pelati-Tomaten
50 ml Weißwein	20 ml Anisschnaps	2 l Wasser
schwarzen Pfeffer	1 EL Salz	1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Sternanis	1 Msp. Safranfäden

Für die Sauce Rouille:

2 Pellkartoffeln, gekocht	1 rote Paprika	1 Chilischote
100 ml Olivenöl	1 kleine rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
1 Eigelb	Pfeffer	1 Msp. Safranfäden
Salz	1 Baguette	80 g Parmesan

Für die Einlage:

100 g Fenchel	100 g Karotten	100 g rote Zwiebeln
8 rohe Garnelen (Kopf, Schale)	600 g festes Seefisch-Filet	2 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Für den Fond Fenchel putzen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln.

Fischkarkassen abspülen und abtropfen lassen.

Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen.

Dann Karkassen, Tomaten, Wein, Schnaps, Wasser, Pfeffer und Salz dazugeben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und beiseite legen, die Stängel zum Fond geben.

Thymian abbrausen und mit Sternanis zum Fond geben. Alles langsam zum Kochen bringen. Dann den Fond bei milder Hitze eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Rouille die gekochten Kartoffeln pellen und grob schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in Stücke schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Paprikastücke darin kurz anschmoren.

Zwiebel schälen und würfeln.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone auspressen Kartoffeln, Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam etwas mehr als die Hälfte vom Olivenöl zugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot untermixen. Die Sauce Rouille bis zum Servieren kaltstellen.

Das Baguette in Scheiben schneiden, in einer Pfanne in etwas Olivenöl anrösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fertigen Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren.

Tipp: Um den gesamten Geschmack aus dem Fond zu bekommen, empfiehlt es sich, den Fond, vor dem Passieren, mit einem Pürierstab zu mixen oder klassisch durch die Flotte Lotte zu geben.

Den passierten Fond nochmals aufkochen, Safranfäden untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Einlage Fenchel, Karotten und Zwiebeln putzen, waschen oder schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Fond in einen flachen Topf geben und zusammen mit dem Gemüse aufkochen.
Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
Zunächst die Fischfilets, die gekocht werden sollen, behutsam in den heißen Fond legen und langsam garen (je nach Größe ca. 5 Minuten).
In einer separaten Pfanne Öl erhitzen und die restlichen Fischfilets und die Garnelen braten.
Parmesan fein reiben. Die gerösteten Baguettescheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.
Petersilienblätter grob schneiden.
Zum Anrichten, den Fisch aus dem Sud heben. Butter zum Fond geben und nochmals aufkochen.
Den Sud und Gemüse heiß in vorgewärmte tiefe Teller geben.
Garnelen, gekochte und gebratene Fischfilets darauf anrichten. Baguettescheiben und Petersilie dazu reichen.

Sören Anders am 28. März 2024