

Bouillabaisse

Bouillabaisse ist eines der berühmtesten französischen Rezepte und gilt als die Spezialität Marseilles. Sie wird aus verschiedenen, im Mittelmeer heimischen Speisefischen und Meeresfrüchten sowie Gemüse zubereitet.

Original Bouillabaisse wird nicht als Eintopf serviert, sondern Fisch und Meeresfrüchte getrennt von der entstandenen Brühe. Das Original wird sehr aufwendig gekocht und ist ein opulentes Gericht, sodass wir uns hier auf eine einfachere Variante beschränken, die aber ebenfalls sehr lecker und leicht nachzukochen ist.

Zutaten (für 4 – 6 Personen)

1 Gemüsezwiebel (ca. 250g)
3 möglichst frische Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie
750g gute Tomaten
4 EL Olivenöl und etwas zum Baguette anbraten
0,5g bis 1g Safranfäden
Salz
Pfeffer
3 Lorbeerblätter
1 Bund Lauchzwiebeln
1kg küchenfertige Meeresfische (Seelachsfilet, Lachsfilet, Wolfsbarsch, Seeteufel aber auch Tintenfisch)
200g Baguette

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Tomaten putzen, waschen, in schmale Spalten schneiden. Das Öl erhitzen. Zuerst Zwiebel darin andünsten, dann den Knoblauch dazu. Tomaten, Petersilie und den in etwas lauwarmen Wasser aufgelösten Safran zufügen, weitere 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern und etwas Orangenschale (ungespritzt) würzen. 3/4 Liter Wasser zufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Fische waschen und in Portionsstücke teilen. Lauchzwiebeln und Fischstücke in die Brühe geben und ca. 10 Minuten darin gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun rösten und zur Suppe servieren.

Dazu kann man eine scharfe Rouille-Sauce servieren.

2 Knoblauchzehen
1 rote getrocknete Chilischote
1 gekochte Kartoffel oder 2 große Esslöffel mit in Olivenöl gerösteten Weißbrotkrumen
eine Messerspitze Safran, in etwas Wasser aufgelöst
100ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten ohne das Öl pürieren, langsam das Öl zulaufen lassen, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Guten Appetit!

