



Bouillabaisse Marseillaise

Zeitbedarf: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: ●●●●○

Zutaten für 6 Portionen

- 1 kg Fisch
(Mittelmeerfische wie Knurrhahn, Merlan, Seeaal, Seeteufel, Kabeljau, Makrele, Schellfisch, Scholle)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1,25 L Wasser
- 500 g Muscheln (Miesmuscheln)
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Stange Staudensellerie
- 4 Zehen Knoblauch
- 100 ml Öl (Olivenöl)
- 1 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Stück Fenchel - Grün
- 2 Stiele Petersilie
- 1 Orange (nur die Orangen-Schale)
- 4 Kartoffeln
- 3 Tomaten
- 1 Dose Safran (0,1g)
- Pfeffer, weißer
- 12 Scampi
- Fisch-Abfälle (vom Fischhändler mitgeben lassen)



Vorbereitung

Die Fische waschen, von Schwänzen, Köpfen und Flossen befreien, mit etwas Zitrone beträufeln und 20 min. ziehen lassen. Die Muscheln gründlich waschen und säubern.

Zubereitung

Das Wasser mit dem Salz aufkochen lassen und die Fischabfälle (bei Verwendung von Filets vom Fischhändler mitgeben lassen!) hinein geben. Aufkochen lassen und im offenen Topf 15-20 Min. leise köcheln lassen, dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen. Die gesäuberten Muscheln in einem extra Topf in Salzwasser garen.

Inzwischen die Zwiebeln würfeln, die Karotte, Kartoffeln, Sellerie und den Lauch in Scheiben schneiden. Den Knoblauch mit etwas Salz zerdrücken. Die Kräuter zu einem Sträußchen zusammenbinden. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Das Kräutersträußchen dazugeben und mit der inzwischen durch ein Tuch gesiebten Fischbrühe aufgießen. 10 Min. garen lassen, dann die Fischfilets dazugeben; die Brühe darf jetzt nicht mehr kochen, nur noch leicht moussieren. Nach 15-20 Min. sind die Fische gar. 10 Min. vor Ende der Garzeit gibt man die Scampi dazu, kurz vor dem Servieren werden die Muscheln und die in Schieben geschnittenen Tomaten in der Suppe erwärmt.

Stilecht ißt man die Bouillabaisse so: der Fisch und das Gemüse werden vorsichtig aus der Brühe genommen und auf einer Platte angerichtet. Die Brühe wird getrennt dazu in einer Terrine gereicht. Jeder nimmt sich vom Fisch und Gemüse nach Wahl und gießt sich von der Brühe in den eigenen Teller.

Beilagen

Dazu passt am besten Baguette und Aioli.

Guten Appetit!