

Bouillabaisse - französische Fischsuppe

Zutaten für 8 Portionen:

- 800 g verschiedene Fischfilets
- 1 Prise Salz
- 1 Paar Safranfäden
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Thymianzweig
- 800 ml Fischfond
- 125 ml Weißwein oder Wermut
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Fenchelknolle
- 1 Stange Lauch
- 1 mehlig kochende Kartoffel
- 2 Tomaten
- 2 Mittelgroße Zwiebeln
- 8 Riesengarnelen
- (küchenfertig)
- 400 g Meeresfrüchte
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen



Zutaten für die Roulier (Sauce):

- 2 Pfefferschoten
- 2 Esslöffel Fischfond oder Brouillabaissebrühe
- 200 ml Olivenöl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Messerspitze Safran
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 1 Eigelb
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Französisches Weißbrot

Nährwerte pro Portion: kcal: 713 – Fett: 46,72 g – Eiweiß: 52,96 g – Kohlenhydrate: 10,40 g

Zubereitung:

Zwiebel, Kartoffel, Lauchstange, Fenchelknolle und Knoblauch putzen und klein schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, kurz warten, dann schälen und auch kleinschneiden.

Die gesäuberten Fischfilets in Stücke schneiden und salzen. Das klein geschnittene Gemüse im Olivenöl andünsten, bis es weich wird. Mit Wein ablöschen, Kräuter und Gewürze dazugeben und mit warmem Fischfond aufgießen.

Die Fischfilets und die Meeresfrüchte in die Suppe geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. In den letzten fünf Minuten die Garnelen hinzufügen und fertig kochen.

Zubereitung der Roulier:

Die Pfefferschoten entkernen und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Beide Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Tomatenmark, Eigelb, Salz, Pfeffer und Safran verrühren.

Olivenöl und Fischfond nach und nach langsam hineinfließen lassen und dabei ständig umrühren, bis die Masse eine Mayonnaise ähnliche Konsistenz erreicht.

Das Baguette in Scheiben schneiden und im Backofen kurz backen. Die knusprigen Scheiben werden mit der Sauce bestrichen und mit der Suppe serviert.

Legende & Tipp:

Als Roulier bezeichnet man eine sämige Sauce, die traditionelle Begleiterin der Bouillabaisse, aber auch anderer südfranzösischer Fischgerichte ist.

Die Fischfilets heraus nehmen, auf den Tellern verteilen und mit Suppe übergießen. Dazu werden die knusprigen Baguette schein mit Roulier serviert.

Kein Wunder, dass sie neben der Zwiebelsuppe, Quiche Lorraine, Ratatouille und Co. zu den traditionellen Speisen Frankreichs gehört. Die Bouillabaisse ist für manche eine einfache Fischsuppe, für manche aber ein deftiger Eintopf. Die Frage ist, ob man sie als Vorspeise oder Hauptspeise genießen will.

Traditionellerweise besteht die Suppe aus sechs verschiedenen Fischarten, wie z.B.: Knurrhahn, Goldbrasse, Drachenkopf, Seewolf, Petermännchen oder Seezunge. Wenn man aber nicht neben dem Mittelmeer zuhause ist, gibt es Alternativen. Als Ersatz bietet sich der Weißling, Steinbutt, Zander, Heilbutt oder auch der Meeraal an.

Das Rezept lässt sich auch sehr gut mit Muscheln, Krabben und Hummer köstlich verfeinern.

