



Bouillabaisse

Fischsuppe

Einen großen Topf erhitzen. Wenn der Topf heiß ist, ordentlich Olivenöl darin erhitzen, bis es leicht raucht. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren glasig braten. Dann das Tomatenmark unterrühren und mit anrösten. Nun den Anis zugeben und alles mit der Hälfte des Noilly Prat ablöschen.

Wenn die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist, das Gemüse (Fenchel, Karotte und Lauch) hineingeben und anbraten. Wenn gewünscht, kann man auch 200 g in Scheiben geschnittene Kartoffeln beigegeben, dann wird die Suppe etwas haltvoller. Nach ca. 2 Minuten alles mit Fischfond, Gemüsebrühe, Wermut (dem Rest) und der Dose Tomaten angießen. Lorbeerblatt hinein, Safran zugeben und kräftig mit den genannten Gewürzen abschmecken. Mit Meersalz und gemahlenem Chili nicht sparen. Alles ca. 25 min köcheln lassen. Dann den Fenchel und das Lorbeerblatt wieder entfernen und den in grobe Stücke geschnittenen Fisch hineinlegen (evtl. auch die Muscheln und Garnelen). Alles zugedeckt 10-15 min simmern lassen. Bloß nicht mehr kochen, das zerstört den schönen Fisch!

In tiefen Tellern anrichten und dazu Baguette und Basilikum Pesto oder Aioli reichen.

Dies ist natürlich kein Originalrezept, sondern abgewandelt, aber es schmeckt wirklich gut!

Arbeitszeit: ca. 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: pfiffig
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Stange/n Lauch in Scheiben
- 2 Karotte(n) in Scheiben
- 3 große Zwiebel(n), gehackt
- 4 Knoblauchzehe(n), gehackt
- 1 Knolle/n Fenchel mit Grün, halbiert (das Grün abzupfen)
- 500 g Fischfilet(s), gemischtes, festfleischige Seefische
- evtl. Garnele(n)
- 0,1 g Safranfäden
- 1 TL Anis (ganz)
- 1 Glas Wermut (Noilly Prat)
- 425 ml Fischfond
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose/n Tomate(n) in Würfeln (400g)
- 2 EL Tomatenmark
- evtl. Muschel(n)
- Meersalz
- Pfeffer, weißer
- Oregano
- Bohnenkraut
- Thymian
- Lorbeerblatt
- Chilischote(n), getrocknet
- evtl. Kartoffel(n) ca. 200 g

Verfasser: snebel



Das Leben schmeckt schön. 