

VORSPEISE

BOUILLABAISSE: SUPPE AUS EDELFISCHEN UND RIESENGARNELEN

Rezept (für 6 Personen)



Zutatenliste

Gemüse und Obst

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
10 Cherrytomaten
1 Fenchelknolle
1 Zwiebel
2 Bund glatte Petersilie
6 Knoblauchzehen

Molkereiprodukte und Eier

1 Ei
1 EL Saure Sahne (=Sauerrahm)

Konserven, Essig, Öl, Senf etc.

400 g Tomaten aus der Dose (gestückelt)
1 TL Dijon-Senf
150 ml Olivenöl

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte

750 g Filet von Meeresfischen
(z.B. *Rotbarsch, Seeteufel, Lachs*)
250 g Riesengarnelen

Gewürze

0,5 g Safran
4 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer

Brot und Backwaren

6 Scheiben Parisienne

Sonstiges Equipment

(Equipment wie div. Töpfe, Pfannen, Schüsseln, Messer, Schneidbretter, Servierteller etc. werden vorausgesetzt)

kein weiteres Equipment notwendig

HINWEISE

DIE GRUNDSUPPE KANN BEREITS VOR DEM DINNER VORBEREITET WERDEN

Wenn Du die Bouillabaisse so vorbereiten möchtest, dass Du möglichst wenig in der Küche stehst, während die Gäste da sind, dann kannst Du alle Schritte bis zur Zugabe der Fische/Riesengarnelen bereits ausführen. Du kochst dann aber alles nicht gar, sondern kochst die Zutaten bis dahin nur kurz auf, damit z.B. die Kartoffeln nicht mehr braun werden können. Wenn die Gäste dann da sind, legst Du einfach nur noch die mundgerechten Stücke vom Fisch/Riesengarnelen auf die Suppe und köchelst sie dann 12 Minuten fertig. Teste die Kartoffeln, diese müssen unbedingt gar sein.

WENIGER IST MEHR – IN DIESEM MENÜ IST DIE BOUILLABAISSE NUR VORSPEISE

Als Vorspeise sollte die Suppe nicht zu üppig serviert werden. Durch die Fische und Riesengarnelen hat man einen hohen Eiweißgehalt, der schnell zu satt machen könnte. Ich schlage 3 kleine Stücke Fisch und 1 bis 2 Riesengarnelen vor. Ich habe für die Suppe Rotbarsch, Seeteufel, Lachs und Riesengarnelen gewählt. Ihr könnt selbstverständlich auch andere Fische wählen oder auch noch Miesmuscheln ergänzen. Lasst Euch ggf. bei Eurem Fischhändler beraten.

BEQUEMES KARTOFFELN UND FENCHEL HOBELN

Zum Hobeln der Kartoffeln und des Fenchels verwende ich immer meine Kitchen Aid mit der Schneidetrommel für's Gemüsehobeln. Das ist genau die richtige Dicke der Kartoffelscheiben. Ich könnte sie aber auch manuell mit einer Gurkenreibe hobeln oder auch einfach mit einem Messer schneiden.

DIE ROUILLE MUSS FRISCH SEIN

Da die Rouille rohe Eier enthält, kann man sie zwar am Tag des Dinners bereits vorbereiten und kaltstellen, kann sie aber nicht z.B. am Vortag bereits zubereiten.

Zubereitungszeit Bouillabaisse: 30 min

Kochzeit Bouillabaisse: 20 min

Zubereitungszeit Rouille: 10 min

Zutaten Zubereitung

1. Bouillabaisse zubereiten

- 750 g Filet von Meeresfischen** in mundgerechte Stücke schneiden.
(z.B. Rotbarsch, Seeteufel, Lachs)
- 250 g Riesengarnelen** schälen und den Darm entfernen.
Alles zusammen in einer Schüssel abgedeckt kalt stellen.
- 1 Zwiebel** schälen und klein würfeln.
- 4 mittelgroße Kartoffeln** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
(festkochend) In einer Schüssel mit Wasser stehen lassen, damit die Kartoffeln nicht braun werden. Wenn Ihr etwas Natron zugebt, verhindert Ihr das Braunwerden in jedem Fall.
- 1 Fenchelknolle** waschen und die oberen Stiele mit dem Fenchelgrün abschneiden. Den Fenchel vierteln und jeweils den Strunk herausschneiden.
Anschließend in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- 10 Cherrytomaten** waschen und halbieren.
- 1 Bund glatte Petersilie** waschen und trockenschütteln.
- 4 EL Olivenöl** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
Dann die Kartoffel- und Fenchelscheiben zugeben und etwas mitbraten lassen.
- 400 g Tomaten aus der Dose** und die halbierten Cherrytomaten hinzugeben.
(gestückelt)
- Vom Bund Petersilie so viele Blättchen abzupfen, dass Ihr ca. 3 EL gehackte Petersilie zum späteren Anrichten zurückhalten könnt. Die restliche Petersilie mit
- 4 Lorbeerblätter** und

- 0,4 g Safran** in den Topf geben.
- 4 Knoblauchzehen** schälen und in die Suppe reiben. Mit
- Salz und Pfeffer** würzen und abschmecken.
- Die Suppe einmal bei starker Hitze aufkochen und dann die Hitze sofort wieder reduzieren.
- Alles ca. 10 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln gerade noch bissfest sind.
- (Hier wären nun die Vorbereitungen abgeschlossen, wenn man die Suppe nicht gleich servieren möchte, siehe Hinweise)
- Die Fische und Riesengarnelen in den Topf geben und kurz mitköcheln lassen. Inzwischen
- 500 ml Wasser** zum Kochen bringen und gerade soviel über die Fische geben, bis sie bedeckt sind.
- Noch einmal mit
- Salz** abschmecken.
- Die Suppe 8 Minuten köcheln lassen.

2. Rouille zubereiten

- 1 Ei** trennen und das Eigelb in eine kleine Rührschüssel geben.
(*zimmerwarm*) Eiweiß verwerfen.
- 1 Prise Salz** darauf geben und 1 min stehen lassen.
- 1 TL Dijon-Senf** sowie
- 0,1 g Safran** zugeben.
- 1 bis 2 Knoblauchzehen** (je nachdem wie kräftig Du den Knoblauch schmecken möchtest) schälen und in die Schüssel reiben.
- 100 ml Olivenöl** Dann erst tropfenweise dann in einem dünnen Strahl zugeben und kräftig mit einem Rührbesen schlagen.
- 1 EL Saure Sahne** Wenn die Rouille eine sehr cremige Konsistenz hat, noch (*Sauerrahm*) unterziehen und mit
- Salz und Cayennepfeffer** abschmecken.

3. Parisienne rösten

- 6 Scheiben Parisienne** schneiden und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun rösten.
- Wer es mag, kann die Brotscheiben auch vorher dünn mit Olivenöl einpinseln und dann anrösten.

4. Anrichten

- Auf jeden Teller zuerst die Suppe mit den Kartoffeln geben. Dann ca. 3 Fischstücke und 1 bis 2 Riesengarnelen darauf anrichten.
- 3 EL gehackte Petersilie** über die 6 Teller verteilen.
- Die Parisienne-Scheiben an den Tellerrand legen und die Rouille entweder darauf geben oder separat dazu in einem kleinen Töpfchen reichen.

DAZU KÖNNT IHR REICHEN ...

Zur Bouillabaisse passt sehr gut ein französischer Weißwein wie der **Pouilly Fumé**.