

Bouillabaisse



Zunächst die Miesmuscheln für 30 Minuten wässern, anschließend putzen und auf ihre Frische kontrollieren.

Zwiebeln & Knoblauch schneiden

Während dem Wässern Knoblauch und Zwiebeln schälen und beides in feine Würfel schneiden.

Tomaten schneiden

Danach Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden.

Lauch & Möhren schneiden

Den Lauch in Ringe schneiden, gründlich mit kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Fenchel schneiden

Dann den Fenchel putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Gemüse anschwitzen

Nun Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

Gemüse ablöschen

Die Hitze reduzieren, Tomatenmark dazugeben und mit anschwitzen. Danach mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen.

Gewürze hinzufügen

Anschließend Lorbeerblätter und Safran dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf kleiner Stufe 5-10 Minuten köcheln lassen.

Fisch schneiden

In der Zwischenzeit Fischfilets auf Gräten kontrollieren, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Bouillabaisse fertigstellen

Zum Schluss die Riesengarnelen und Miesmuscheln abspülen, abtropfen lassen und zusammen mit den Fischstücken in den Topf geben. Alles für 5-10 Minuten ziehen lassen, aber nicht erneut aufkochen, damit der Fisch nicht zerfällt.

16 Miesmuscheln (mit Schale)
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
3 Rispentomaten
1 Stange Lauch
2 Karotten
½ Fenchel
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein
800 ml Fischfond
2 Lorbeerblätter
½ TL Safran
600 g Fischfilets Mix (z. B. Kabeljau, Hecht, Seeteufel, Red Snapper, Meeraal, Knurrhahn, Wolfsbarsch, Petersfisch)
8 Garnelen geschält ohne Darm
Salz, Pfeffer