Bouillabaisse Marseillaise

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Basisfischfond(**Suppe**)

100	g	Lauch
100	g	Karotten
100	g	Fenchelknolle
100	g	Petersilienwurzel
100	g	Tomaten
½	St.	Chilischote
1000	ml	Wasser
250	ml	Weißwein, Welschriesling
50	ml	Noilly Prat
1	Pkt.	Safran
500	g	Fischparüren (Abfälle)

Für die **Suppe** Fischfilets zugeputzt & portioniert. . .

200	g	Rotbarbe oder Brassen
200	g	Seelachs oder Meeraal
200	g	Wolfsbarschfilet
200	g	Seewolffilet oder Seeteufel
200	g	St. Petersfischfilet oder Drachenkopf
250	g	Miesmuscheln, geputzt
250	ml	Weißwein, Welschriesling
120	g	Tomaten, (enthäutet, entkernt, geachtelt & halbiert)
80	g	Fenchel, (halbiert & in Streifen geschnitten)
80	g	Zucchini, (der Länge nach halbiert – geviertelt und in Scheiben geschnitten)
80	g	Paprikaschote, (geviertelt & in Streifen geschnitten)
		Salz und eventuell
		weißer Pfeffer aus der Mühle
		Fenchelgrün grob gehackt

Herstellung:

1. Zwiebel, Karotten, Fenchelknolle, Petersilienwurzel in grobe Würfel schneiden und die Tomaten vierteln.
2. Wasser, Wein und Noilly Prat in einen Topf aufstellen und mit dem geschnittenen Gemüse, der halben Chilischote und dem Safran 5 Minuten köcheln lassen.

3. Dann die Fischparüren hinzu geben und langsam ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Den Fischfond abseihen und in einen Topf umfüllen.
5. Zum Fond(Suppe) den Weißwein und das geschnittene Gemüse hinzu geben und kurz aufkochen lassen.
6. Fond **gut** mit Salz und eventuell frisch gemahlenen weißen Pfeffer **würzen**.
7. Fischfilets und Miesmuscheln hinzu geben kurz umrühren, aufkochen lassen, Topf mit Deckel zudecken und vom Herd nehmen.
8. Nach spätestens 4 Minuten sind die Fischfilets „fertig" hoffendlich noch **glasig**.
9. Mit dem Fenchelgrün vollenden.

Tips: dazu reicht **man – ich**

- in Scheiben geschnittenes - getoastetes Baguette
- Aioli – Knoblauchcreme

. . . **Aioli**

- Knoblauch schäle und klein hacken.
- Den gehackten Knoblauch in einem Mörser zu einer feinen Paste Mörsern. (Mit dem Pistill des Mörsers stampfen dann wird gerührt und gedrückt bzw. wieder gestampft.)
- Bis aus dem Knoblauch ein gleichmäßiger, weicher Brei ohne Stücke geworden ist.
- Nun fügt man die ersten Tropfen Olivenöl hinzu - das Öl gründlich einrühren.
- Dann kann man weiteres Öl hinzufügen und gut einrühren.
- Wenn sich eine relativ helle Emulsion gebildet hat, kann man etwas mehr Öl auf einmal einrühren.
- Auf 10 mittlere Knoblauchzehen maximal 60 – 80 ml Olivenöl einarbeiten (kann auch gutes Sonnenblumenöl sein (schmeckt nicht so streng)).