Französische Fischsuppe (Bouillabaisse)

Eine wahre Delikatesse ist die französische Fischsuppe (Bouillabaisse). Man verwendet nur hochwertige und frische Zutaten bei diesem Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

1 kg	Fischfilets (küchenfertig)
550 g	Jakobsmuscheln
1 Stk.	Hummer (vorgekocht)
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Kartoffeln (mehlig)
2 Stk.	Karotten
0.5 Stangen	Lauch
2 Stk.	Fleischtomaten
4 EL	Olivenöl
240 ml	Weißwein
1 Stängel	Petersilie
1 Prise	Rosmarin (getrocknet)
1 Prise	Thymian (getrocknet)
1 Prise	Fenchelsamen
2 Stk.	Lorbeerblätter
1 Stk.	Orange (Schale)
1 Prise	Cayennepfeffer
4 Stk.	Safranfäden
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Pfeffer
6 Stk.	Baguette (geröstet)

1 TL	Aioli
1 l	Wasser

Zubereitung

1. Bouillabaisse ist eine **französische Fischsuppe,** eine Spezialität Marseilles. Hierfür zuerst die Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen, trocknen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

2. Einen großen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelstreifen anrösten. Karotten, Kartoffeln und Lauch ebenfalls in die Pfanne geben und einige Minuten mit andünsten. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, anschließend die Kerne und Haut entfernen und ebenfalls in Würfelchen schneiden. Die klein geschnittenen Tomaten zu dem restlichen Gemüse geben und kurz mitdünsten. Die Gemüse-Mischung mit Weißwein ablöschen, heißes Wasser aufgießen. Für etwa 15 Minuten kochen lassen.

3. Petersilie hacken. Die Fischfilets – entgrätet – in Stücke schneiden. Anschließend die Muscheln gut waschen, säubern und den Bart entfernen. Jetzt noch den Hummer zerlegen und mit den Muscheln in die Suppe geben. Petersilie, Rosmarin, Thymian, Fenchelsamen, Lorbeerblättern, Orangenschale, Cayennepfeffer, Safranfäden, Salz und Pfeffer mit einrühren.Das Ganze für 10-13 Minuten ziehen lassen.

4. In vorgewärmte Schüsseln füllen. Die Bouillabaisse mit Aioli servieren.

Tipp

Die Bouillabaisse (französische Fischsuppe) kommt aus der provenzalischen Küche und wird sehr gerne auch als Hauptgericht mit knusprigem Baguette serviert.