

# Bouillabaisse



Bouillabaisse, mit Basilikum garniert

Ich hatte verschiedene Rezepte vorliegen und entschied mich dann für eine Variante, die keine Original-Bouillabaisse, sondern abgewandelt war. Es sollten auch Wermut und frische Aniskörner hinein. Anis hatte ich nicht vorrätig, also ließ ich ihn weg.

Die Zubereitung einer Bouillabaisse teilt sich eigentlich immer in zwei Teile. Zuerst wird mit Gemüse und Fischfond die Suppe erstellt und mindestens 30 Minuten geköchelt. Dann wird der kleingeschnittene Fisch hinzugegeben und die Suppe darf nur noch ganz leicht köcheln oder am besten simmern, damit der Fisch nur pochiert, aber nicht zerkoht wird.

Das erste Rezept war jedoch ein großer Fehler. Denn mit dem Wermut, den ich hineintat, wurde die Suppe süß. Und schmeckte nicht mehr nach Fisch. Das, was da hätte herauskommen sollen, war keine Bouillabaisse mehr, denn eine Fischsuppe muss nach Fisch schmecken. Und hätte ich auch noch die Aniskörner

hinzugetan, wäre das Ergebnis noch grauslicher geworden.

Aus diesem Grund brach ich den Zubereitungsprozess einfach ganz strikt nach dem ersten Teil, der Suppenzubereitung, ab und schwenkte auf ein anderes Rezept um, das ich dann auch nach dieser ersten Erfahrung in meinem Sinne abwandelte. Ich marinierte den Fisch, die Garnelen und die Muscheln erstmal, stellte sie in den Kühlschrank und setzte die Zubereitung am darauffolgenden Tag fort. Mein Abendessen an diesem ersten Tag der Zubereitung bestand dann nur aus dem dazugekauften Chiabatta, das ich mit einem Aufstrich afaß. ;-)

### **Zutaten (für 2–3 Personen):**

- 750 g Meeres- und Binnengewässerfisch (z.B. Kabeljau, Wildlachs, Zander, Wels)
- 200 g geschälte Garnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (Glas)
  
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Wurzeln
- 6–8 Lauchzwiebeln (oder 1 Stange Lauch)
- 4 Tomaten
  
- $\frac{1}{4}$  Strauß frische Petersilie
- $\frac{1}{4}$  Strauß frischer Oregano
- 0,1 g gemahlener Safran
- 8–10 EL Olivenöl
  
- 750 ml Fischfond
- 200 ml trockener Weißwein
  
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
  
- einige Blätter frisches Basilikum

**Zubereitungszeit:** Marinierzeit 24 Stdn. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Kochzeit 45 Min.



Fisch und Meeresfrüchte (v.l.n.r.): Kabeljau, Zander, Garnelenschwänze, Wels, Wildlachs

Den Fisch in kleine Stücke schneiden. Garnelen und Muscheln im Ganzen lassen. Petersilie und Oregano kleinwiegen. Den Fisch, die Garnelen und die Muscheln mit den Kräutern, dem Safran und dem Olivenöl gut vermischen, in einen Topf geben und alles zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Am darauffolgenden Tag zuerst einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Die vier Tomaten an mehreren Stellen einritzen und für 1 Minute ins kochende Wasser geben, um sie zu blanchieren. Mit einem Schöpflöffel herausheben. Die Haut abziehen und vor allem den grünen Strunk entfernen. Dann die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Vielfach werden auch noch die Kerne der Tomaten entfernt und nur das Fruchtfleisch verwendet, das finde ich jedoch übertrieben, weshalb ich die ganzen Tomaten bis auf den Strunk verwende.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzeln und Lauchzwiebeln schälen und klein bzw. in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem großen Topf sehr stark erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten bei ständigem Umrühren anbraten und köcheln lassen. Die Zwiebeln und der Knoblauch sollten glasig gegart sein. Dann die Tomaten mit der Flüssigkeit hinzugeben. Den Fischfond und den Weißwein hinzugeben. Mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander großzügig würzen und gute 30 Minuten bei zugedektem Topf und geringer Temperatur köcheln lassen.



Fisch und Meeresfrüchte, mariniert

Währenddessen den marinierten Fisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Er soll nur kurz für 1–2 Minuten von allen Seiten angebraten, aber nicht durchgegart werden, da er ja noch in der Suppe pochiert und gegart wird. Aufpassen, dass der Fisch beim Anbraten nicht zu sehr zerfällt.

Nach dem Garen der Suppe den Fisch hinzugeben und bei ganz kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten entweder ganz leicht köcheln oder am besten nur noch ziehen lassen. Die kleinen Fisch- und Meeresfrüchtestücke werden auch ohne Kochen gegart. Danach nochmals mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Die Bouillabaisse in tiefen Suppentellern servieren und mit etwas frisch gehacktem Basilikum garnieren. Dazu passt ein Baguette oder Chiabatta mit Knoblauchbutter. Bon appetit!

Wenn von der Suppe noch etwas übrig bleibt, lässt sie sich sehr gut portionsweise einfrieren.