

## Rezept

# Bouillabaisse

Ein Rezept von Bouillabaisse, am 28.03.2025

## Zutaten

<b>12</b> kleine Kartoffeln	Salz
Zwiebeln	<b>2-3</b> Knoblauchzehen
<b>1/2</b> Bio-Orange	<b>2-3 Zweige</b> Thymian
<b>1 TL</b> Safranfäden	<b>2</b> große Tomaten
<b>1</b> kleine Stange Lauch	<b>1/2</b> Fenchelknolle
<b>3-4 EL</b> Olivenöl	<b>600 ml</b> Fischfond
<b>400 ml</b> trockener Weißwein	<b>2 TL</b> Tomatenmark
Lorbeerblätter	frisch gemahlener Pfeffer
<b>1 kg</b> gemischter Fisch (z. B. Drachenkopf, Seeteufel, Roter Schnapper, Meeraal, Wittling, Knurrhahn, Wolfsbarsch oder St. Petersfisch; vom Fischhändler filetieren lassen)	<b>8-12</b> Riesengarnelen
	<b>16-20</b> Miesmuscheln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR CA. 4-6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser in ca. 25 Min. garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in dünne Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Orangenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Den Safran mit 2 TL heißem Wasser verrühren.
2. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und vierteln. Die Tomatenviertel entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem großen, breiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 1 Min. andünsten. Tomaten, Lauch, Fenchel und Orangenschale dazugeben und kurz mit andünsten. Fond, Wein, Tomatenmark, Thymian, Safran, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen den Fisch in nicht zu große Stücke schneiden. Die Garnelen aus der Schale lösen und den Darm entfernen, dann waschen und trocken tupfen. Die Miesmuscheln gründlich unter kaltem Wasser abspülen. Den schwarzen »Bart« abzapfen. Offene und beschädigte Muscheln aussortieren.

5. Die Fischstücke, Garnelen, Muscheln und Kartoffeln zur Brühe geben und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 10 Min. garen. Die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschlossenen Muscheln aussortieren. Fischstücke, Garnelen, Muscheln, Kartoffeln und Gemüse herausheben und auf tiefe Teller verteilen. Die Suppe darüberschöpfen.