

Rezept

Bouillabaisse mit Fenchel

Ein Rezept von Bouillabaisse mit Fenchel, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Knolle Fenchel | 2 große festkochende Kartoffeln |
| 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Inhalt) | 2 Zwiebeln |
| 3 Knoblauchzehen | 4 EL Olivenöl |
| 100 ml Pastis (Anisschnaps) | 1,2 l Fischbrühe oder Fischfond (aus dem Glas) |
| ¼ TL Safranfäden | Salz |
| Pfeffer | Chilipulver |
| 800 g filetierte, küchenfertige Mittelmeerfische (z. B. Knurrhahn, Seeteufel, Rotbarbe, Drachenkopf, Petersfisch) | 300 g Miesmuscheln |
| | 4 Stängel Petersilie |
| | 5 EL Weißwein |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, vierteln, putzen und den Strunk herausschneiden, das Grün und die Stiele fein hacken, Fenchelviertel klein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Tomaten in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen, die Tomaten klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Darin Zwiebeln, Knoblauch und die Fenchelwürfel bei mittlerer Hitze andünsten, bis alles leicht zu bräunen beginnt. Tomaten dazugeben und alles unter Rühren 2-3 Min. weiterdünsten. Mit der Hälfte des Pastis ablöschen und diesen unter Rühren einkochen lassen. Mit übrigem Pastis und mit dem Tomatensaft ablöschen, wieder einkochen lassen.
3. Fischbrühe oder -fond, Kartoffeln und Safran dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Den Eintopf 15-20 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.
4. Inzwischen die filetierten Fische in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Muscheln in kaltem Wasser gut abbürsten und gründlich säubern, alle offenen Muscheln wegwerfen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken.
5. Den Eintopf mit Wein abschmecken, die Muscheln hineingeben und 3-5 Min. mitgaren. Dann die Fischstücke, das Fenchelgrün und die Fenchelstiele einlegen, zugedeckt in 5-7 Min. gar ziehen lassen. Geschlossene Muscheln aus der Suppe nehmen und wegwerfen, den Eintopf auf Teller verteilen und mit der Petersilie bestreuen. Dazu passt ofenfrisches Baguette – und natürlich Rouille.