Rezept

Französische Bourride mit Aioli

Ein Rezept von Französische Bourride mit Aioli, am 28.06.2026

Zutaten

800 g	feste Fischfilets (z. B. Seeteufel, Wolfsbarsch, Merlan, Seezunge)
1	Bio-Orange
	⅛ l trockener Weißwein
	½ l Gemüsebrühe
	2-3 Lorbeerblätter
	Pfeffer
	3-4 Knoblauchzehen
	Salz
75 ml	Sonnenblumenöl
2 EL	Olivenöl
400 g	Kartoffeln
	3-4 Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
	½ l Fischfond (aus dem Glas)
1 TL	Fenchelsamen
	Salz
2	Eigelbe
	2-3 EL Zitronensaft
75 ml	Olivenöl nativ extra
8 Scheiben	Baguette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, evtl. entgräten und in große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen, die Schale dünn schälen und fein hacken, den Saft auspressen.

2. In einem großen Topf das Öl erhitzen, die Kartoffeln darin 5 Min. unter Wenden andünsten. Knoblauch und Fischfilets darauflegen und bei kleiner Hitze 5 Min. zugedeckt dünsten. In einem zweiten Topf Wein, Fond und Brühe mit Orangenschale, Orangensaft, Fenchelsamen und Lorbeerblättern aufkochen. Vorsichtig zum Fisch gießen und alles in weiteren 10 Min. gar ziehen lassen.

3. Inzwischen für die Aioli die Eigelbe in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen, Zitronensaft und 1 gute Prise Salz unterrühren. Die Öle zunächst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl mit einem Schneebesen unterrühren, sodass eine dicke Mayonnaise entsteht.

4. Fischfilets und Kartoffeln vorsichtig herausheben und zugedeckt warm halten. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Die Hälfte der Aioli mit 1 Kelle Brühe verrühren und langsam unter Rühren in den Topf dazugießen. Unter Rühren vorsichtig erwärmen (nicht kochen lassen, sonst gerinnt die Suppe!). Mit dem Pürierstab aufschäumen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Kurz vor dem Servieren den Backofengrill vorheizen. Die Baguettescheiben auf ein Backblech legen, mit wenig Olivenöl beträufeln und im Ofen (Mitte) goldbraun rösten. Je 2 Brote in einen Teller legen, mit Fischstücken und Kartoffeln belegen, die Brühe daraufschöpfen. Übrige Aioli daraufgeben und die Suppe gleich servieren.