

Rezept

Gemüse-Bouillabaisse

Ein Rezept von Gemüse-Bouillabaisse, am 10.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 kleine Stange Lauch | 1 kleiner Zucchini |
| 1 kleine Knolle Fenchel | 1 Stange Staudensellerie |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 600 ml Gemüsebrühe | 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g) |
| 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale | 2 EL Orangensaft |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Fleischtomate | 2 EL TK-Petersilie |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs einschneiden und waschen, dann quer in dünne Ringe schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, längs halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchelhälften quer in dünne Streifen schneiden. Die Selleriestange waschen, putzen und quer in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und das Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. andünsten. Gemüsebrühe, Safran, Orangeschale und Orangensaft dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8-10 Min. garen.
3. Tomate waschen oder mit einem Sparschäler (noch besser: ein Tomatenschäler mit gewellter Klinge) rundherum schälen. Die Tomate vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch grob würfeln. Mit der Petersilie zu der Bouillabaisse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.