

Rezept

Gourmet Bouillabaisse

Ein Rezept von Gourmet Bouillabaisse, am 18.12.2025

Zutaten

1 Knolle Fenchel	2 große festkochende Kartoffeln
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
100 ml Pastis (Anisschnaps)	1,2 l Fischfond (aus dem Glas)
¼ TL Safranfäden	Salz
Pfeffer	Chilipulver
800 g filetierter, küchenfertiger Fisch genauer gesagt Mittelmeerfisch (z. B. Knurrhahn, Seeteufel, Rotbarbe, Drachenkopf, Petersfisch)	300 g Miesmuscheln
	4 Stängel Petersilie
	5 EL Weißwein

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Den Fenchel putzen, waschen, vierteln 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. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Fenchelwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis alles leicht zu bräunen beginnt (Bild 1). Die Tomaten dazu- geben 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. Fond, Kartoffeln und Safran dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Den Eintopf bei schwacher Hitze 15 - 20 Min.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 (Bild 2) und gründlich säubern, alle offenen Muscheln wegwerfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
5. Den Eintopf mit Wein abschmecken, die Muscheln hinein-geben und 3 - 5 Min. mitgaren. Dann die Fischstücke, das Fenchelgrün und die Fenchelstiele einlegen (Bild 3), 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 (Bild 4).