

## Rezept

# Ma soupe de poisson - Meine Fischsuppe

Ein Rezept von Ma soupe de poisson - Meine Fischsuppe, am 28.03.2025

## Zutaten

2	Zwiebeln	2-3	Knoblauchzehen
1	Fenchelknolle	1 dünne Stange	Lauch
1 große	Möhre	200 g	Kartoffeln
3 EL	Olivenöl	1/2 Bund	Thymian
3	Lorbeerblätter	2 TL	Fenchelsamen
1/4 TL	Safranfäden	50 ml	Pastis (Anisapertif)
250 ml	trockener Weißwein	2 kg	Fischkarkassen und -abschnitte
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)		Meersalz
2 TL	edelsüßes Paprikapulver	1-2 EL	Zitronensaft
1-2 TL	Piment d'Espelette (ersatzweise Chiliflocken)	2 Scheiben	Toastbrot
1-2	Knoblauchzehen	1/2-1 TL	Piment d'Espelette ( ersatzweise Chiliflocken)
	Meersalz	125 ml	sehr gutes Olivenöl
2-3 EL	Butter	12 dünne Scheiben	Baguette

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken. Fenchel, Lauch, Möhre und Kartoffeln putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Das Olivenöl in einem sehr großen Topf (ca. 7 l Inhalt) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und das klein geschnittene Gemüse darin 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Den Thymian waschen und mit den Lorbeerblättern, Fenchelsamen und Safranfäden dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Pastis ablöschen und den Weißwein dazugießen. Die Fischkarkassen und -abschnitte dazugeben. Die stückigen Tomaten, 2,5 l Wasser und 1/2 TL Meersalz hinzufügen und alles aufkochen. Bei kleiner Hitze im offenen Topf ca. 1 Std. köcheln lassen.
2. Inzwischen für die Rouille das Toastbrot entrinden, klein zupfen und mit 6 EL Fischfond (von der Fischsuppe abnehmen) bedeckt einweichen. Den Knoblauch schälen, zusammen mit Piment d'Espelette und 1/2 TL Meersalz im Mörser fein zerreiben und mit dem eingeweichten Brot in einen hohen Becher geben. Alles mit dem Pürierstab pürieren, dabei das Olivenöl zunächst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl unterrühren, sodass eine dicke Mayonnaise entsteht. Rouille mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen.
3. Die Fischsuppe durch ein grobes Sieb in einen zweiten Topf gießen, dabei die Rückstände im Sieb mit einem Löffelrücken durchstreichen. Die Suppe 10-20 Min. offen einkochen, bis sie die gewünschte Sämigkeit hat. Mit Meersalz, Paprikapulver, Zitronensaft und Piment d'Espelette abschmecken.

4. Zum Servieren die Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen. Die Baguettescheiben darin von beiden Seiten kurz anrösten. Die Suppe erhitzen, 2 EL Rouille kräftig unterrühren. Dann die Suppe in Tellern anrichten und mit Piment d'Espelette bestreuen. Etwas Rouille auf die Baguettescheiben streichen und mit der restlichen Rouille zur Suppe servieren.