



SAFFRONcompany

PREMIUM WAREHOUSE



Bouillabaisse

Einst von den Fischern in Marseille als billiges Gericht erfunden, avancierte die reichhaltige Fischsuppe zu einem Klassiker der südfranzösischen Küche (provenzalisch Bouiabaisso). Bouillabaisse wird aus verschiedenen, im Mittelmeer heimischen Fischen und Meeresfrüchten sowie Gemüse zubereitet. Sie wird nicht als Eintopf serviert, sondern Fische und Meeresfrüchte getrennt von der entstandenen Brühe.

Wichtig für den Geschmack ist die Verwendung von Safran und einer größeren Anzahl von Fischarten, traditionell mindestens sieben. Typisch sind roter und brauner Drachenkopf (Rascasse), Petersfisch (St-Pierre), Knurrhahn (Grondin), Seeteufel (Lotte oder Baudroie), Meeraal (Congre), Rotbarben (Rouget barbet) sowie verschiedene Barschartige wie Seewolf oder Wolfsbarsch (Loup de mer). Verwendete Meeresfrüchte sind z.B. Langusten, Langustinen oder Crevetten.

Für die Zubereitung werden die Fische geputzt, entgrätet, in größere Stücke zerteilt und nach fest- und weichfleischigen Sorten getrennt, da sie unterschiedliche Garzeiten benötigen. Zunächst werden die festfleischigen Sorten mit Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Fenchel gerade mit Wasser bedeckt halb gegart. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer, Thymian, Petersilie, Lorbeer, Gewürznelken, Safran und Orangenschale. Dann werden die weichfleischigen Fische, die Meeresfrüchte und eventuell Weißwein hinzugegeben und alles zu Ende gegart.

Zum Servieren werden Fische, Meeresfrüchte und Gemüse auf einer Platte angerichtet, die Suppe wird durchpassiert, eventuell mit Mehlbutter leicht gebunden und in mit (gerösteten) Weißbrotscheiben ausgelegte Teller gefüllt. Zusätzlich wird Rouille, eine scharfe Knoblauchmayonnaise gereicht.

(Fortsetzung nächste Seite)



SAFFRONcompany

PREMIUM WAREHOUSE

Zutaten

Rouille

- 3 gehackte große Knoblauchzehen
- rote scharfe Chilischote (ohne Samen)
- Salz
- 3 Eigelb
- 430 ml feines Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Safranfäden, in 2 TL heißem Wasser eingeweicht

Für die Brühe

- Olivenöl
- 2 große Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 2 große Tomaten, enthäutet, Samen entfernt, grob gehackt
- 1 Stange Lauch, nur das Weiße längs halbiert
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Fenchelknolle, längs gedrittelt
- breit abgeschälte Schalenstreifen von einer halben Orange
- 1 kleine Zitrone, geachtelt
- 2,5 bis 3 Liter Wasser oder Fischbrühe und trockener Weißwein, gemischt im Verhältnis von 3 Teilen Wasser oder Brühe und 5 Teilen Wein
- 2 frische Thymianzweige
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Safranfäden, in 2 TL heißem Wasser eingeweicht
- etwa 2 TL Tomatenmark (nach Geschmack)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Fische und Meeresfrüchte

- 3 bis 3,7 kg ganze Fische (z.B. Drachenkopf, Seeteufel, Red Schnapper, Meeraal, Wittling, Knurrhahn, Großer Rotbarsch und Petersfisch)
- 4 kleine Krabben, küchenfertig vorbereitet und geviertelt (nach Belieben)
- 16 Miesmuscheln, abgebürstet und entbartet (nach Belieben)
- 3 EL gehackte glatte Petersilie
- 24 kleine Kartoffeln, gar gekocht, gepellt, quer halbiert und warm gestellt (nach Belieben)
- 20 Croûtons aus Baguettescheiben, ausgebacken

(Fortsetzung nächste Seite)



SAFFRONcompany

PREMIUM WAREHOUSE

Zubereitung

- Für die Rouille den Knoblauch und die Chilischote im Mörser verreiben - eine Prise Salz erleichtert die Prozedur.
- In eine Schüssel umfüllen und die Eigelbe mit einem Schneebesen untermischen. Tropfenweise das Olivenöl hinzufügen, bis sich eine Emulsion ergibt, dann das Öl in feinem Strahl dazu gießen und ununterbrocheniterrühren. Salzen, pfeffern und nach Belieben mit dem Safran färben.
- Zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
- Für die Brühe einen großen, weiten Suppentopf knapp einen Zentimeter hoch mit Olivenöl füllen und dieses bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln etwa eine Minute darin dünsten. Die Tomaten, den Lauch, den Knoblauch, den Fenchel, die Orangenschale und die Zitronenschale untermischen. Drei Schöpfkellen der Mischung aus Wasser oder Brühe und Wein sowie die restlichen Zutaten hinzufügen, kräftig aufkochen und zehn Minuten kochen lassen.
- Drachenkopf und Meeraal in größere Stücke teilen (die übrigen Fische werden im Ganzen verwendet). Zunächst die fest fleischigen Sorten in den Topf geben und so viel von der Flüssigkeit zugießen, dass sie beinahe bedeckt sind.
- Nun folgen die Krabben, falls verwendet. Zehn Minuten kochen lassen, dann die weicheren Fischarten hinzufügen. Bei mittlerer bis niedriger Temperatur zehn Minuten gar ziehen lassen und vier bis fünf Minuten vor Ende der Garzeit die Muscheln, falls verwendet, in den Topf geben (Exemplare, die sich bei Berührung nicht schließen, wegwerfen).
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.
- Mit einem breiten Pfannenwender die Fische und Meeresfrüchte auf eine vorgewärmte Servierplatte heben, noch geschlossene Muscheln aussortieren. Die Kartoffeln, falls verwendet, um die Fische und Meeresfrüchte anordnen. Mit der Petersilie bestreuen.
- Die Brühe in eine große Suppenterrine abseihen. Acht bis zehn Croûtons mit Rouille bestreichen, auf die Brühe legen.
- Die restliche Rouille in eine Schale füllen, die übrigen Croûtons auf den Tisch stellen, der bereits mit Suppentellern eingedeckt ist.