



Fischsuppe Bouillabaisse-Style

mit geröstetem Brot und Rouille



ca. 40min



3-4 Personen

Bouillabaisse ist eine elegante Suppe, die immer großen Eindruck auf anspruchsvolle Tischgäste macht. Du musst aber kein Escoffier sein, damit dieses Wunderwerk gelingt: Aus wertvollen Safranfäden, aromatischem Fenchel, Lauch und duftendem Estragon gewinnst du die schmackhafte Brühe, in der sanft Garnelen und Seehecht garen. Dazu servierst du Rouille, eine Creme aus Paprika und Knoblauch, auf knusprigem Baguette. Excellente!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen
- 2 Stangen Lauch
- 2 Päckchen Safran
- 4 Baguettebrötchen¹
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 10g Estragon
- 2 Dosen Tomatenmark
- 40ml Fischsauce⁴
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Seehechtfillett⁴
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage und Messbecher
- Küchenpinsel und Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 937kcal, Fett 42.4g,
Kohlenhydrate 21.2g, Fas 18.52g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit **2 ungeschälten Knoblauchzehen** in eine mittelgroße Auflaufform geben. Auf der unteren Schiene in den vorheizenden Ofen stellen. Den **Fenchel** in dünne Ringe schneiden. Den **Lauch** je längs halbieren, dann quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **übrigen Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Suppe köcheln

Den **Safran** samt Einweichwasser, die **Fischsauce**, das **Brühgewürz**, 900ml heißes Wasser und 1TL Zucker in den Topf geben und aufkochen, dann die **Suppe** bei mittlerer bis niedriger Hitze 7-8Min. sanft köcheln lassen, bis der **Fenchel** gar ist. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und ggf. vorhandene Gräten entfernen, dann in 3-4cm große Stücke schneiden.



2. Rouille vorbereiten

Den **Safran** in 50ml kaltem Wasser einweichen. Die **Brötchen** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 4EL Olivenöl bepinseln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheiztem Ofen über der **Paprika** ca. 7Min. aufbacken, dann alles aus dem Ofen nehmen, den **Knoblauch** schälen und **ca. 60g Brötchen** in grobe Stücke zupfen.



5. Rouille pürieren

Den gerösteten **Knoblauch**, die **Brötchenstücke** und die **Paprika** mit **6EL Suppe**, **2TL geräuchertem Paprikapulver**, 2EL Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Dann 2EL Olivenöl zugeben und erneut pürieren, bis die Masse bindet. Für eine streichfähige Konsistenz ggf. etwas mehr **Suppe** oder Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Suppe ansetzen

Den **Fenchel**, den **Lauch**, den **gewürfelten Knoblauch**, die **Fenchelsamen** und die **½ des Estragons** samt **Stängeln** in einem großen Topf mit 4EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. unter Rühren anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 1Min. mitbraten.



6. Fisch garen

Die **Garnelen** kalt abspülen und mit dem **Fisch** in der **Suppe** bei niedriger Hitze abgedeckt in 4-5Min. gar ziehen lassen. Die **übrigen Estrandablätter** abzupfen. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dabei so wenig wie möglich rühren, damit der **Fisch** nicht zerfällt. Die **Suppe** mit dem **Estragon** garniert servieren, die **Rouille** und das **übrige Brot** dazu reichen.