MARLEY SPOON

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 Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen
- 2 Stangen Lauch
- 2 Päckchen Safran
- 4 Baguettebrötchen [2]
- 10g Estragon
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 40ml Fischsauce [3]
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Seehechtfilet [3]
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut [4]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter [1]
- 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
Milch (1), Gluten (2), Fisch (3), Krebstiere (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 904kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 48.5g

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.

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.

3. Suppe ansetzen

Den **Fenchel**, den **Lauch**, den gewürfelten **Knoblauch** 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.

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.

5. Rouille pürieren

Den gerösteten **Knoblauch**, die **Brötchenstücke** und die **Paprika** mit **6EL Suppe**, **2TL geräuchertem Paprikapulver**, 2EL Wasser und ½TL 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.

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 Estragonblätter** 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**