Bouillabaise mit Tomaten

Fisch-Gerichte » Fisch-Suppen

Zutaten (6 Personen)

» 1kg Fischgräten
» 1 Fenchelknolle(n)
» 4 Tomate(n)
» 3 Zwiebel(n)
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 3 EL Olivenöl
» 600ml Weißwein
» 1 Zweig Thymian
» 1 Zweig Rosmarin
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 1g Safran
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Pernod (Anisschnaps)
» 250g Seeteufelfilet(s)
» 250g Rotbarbe(n)
» 250g Drachenkopf
» 250g Knurrhahn
» 6 Scampi
» 20 Muscheln

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Fischgräten abbrausen, das Gemüse waschen und putzen. Fenchel in feine Streifen, Tomaten in Stücke schneiden.

2. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und würfeln, im Olivenöl andünsten. Fenchel zufügen und kurz mitdünsten. Tomaten dazugeben, 600ml Wasser und Wein angießen. Gräten, abgebrauste Kräuter zufügen. Kurz aufkochen, bei geringer Hitze etwa 25min ziehen lassen. Zwischendurch abschäumen.

3. Die Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch in einen breiten Topf gießen. Safran dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Pernod abschmecken.

4. Fisch abbrausen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke teilen. Scampi abbrausen. Muscheln unter fließendem Wasser abbürsten, putzen, mit Filets und Scampi in die Brühe geben. Brühe aufkochen, Fisch und Meeresfrüchte 4-5min bei kleiner Hitze ziehen lassen.

5. Fischfilets, Muscheln und Scampi aus der Brühe heben und auf Tellern anrichten. Brühe darüber geben, nach Belieben mit Kräutern garnieren. Dazu reicht man in der Provence geröstete und mit Aioli bestrichene Weißbrotscheiben.

Tipp: Man kann statt Seeteufel, Drachenkopf, Knurrhahn und Rotbarbe auch andere festfleischige Fischfilets verwenden. Miesmuscheln verwenden.

Nährwerte: 440kcal/E47g/F12g/KH4g pro Portion

angelegt am: 19.08.2004 Rezept-Nr: 1219

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke