

Fischragout mit Baguette, Sauce rouille

Für zwei Personen

Für das Fischragout:

400 g Fischfilet	250 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen	1 kl. rote Chilischote	12 g frischer Ingwer
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Frucht	75 ml Fischfond	25 ml Rotweinessig
1-2 EL Olivenöl	2-3 Zweige Thymian	1-2 TL Kurkumapulver
1 EL brauner Zucker	1 EL grobes Meersalz	1 TL schwarze Pfefferkörner

Für die Mayonnaise:

1 Ei, Gr. M	1 TL Dijonsenf	200-250 ml Pflanzenöl
Salz		

Für die Sauce rouille:

1-2 geröst. Paprikaschoten, Glas	1 mittelgroße Kartoffel	2 Knoblauchzehen
100 g Mayonnaise, von oben	100 g Joghurt	Weißweinessig
1 Döschen Safranpulver	0,5 TL Zucker	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für das Baguette:

10-12 Scheiben Baguette	3 Knoblauchzehen	10 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Dill		

Für das Fischragout:

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides grob hacken. Mit Meersalz und Pfefferkörnern in einen Mörser geben. Die Mischung mit einem Stößel zu einer feinen Paste zerstoßen.

Kirschtomaten waschen, von den Rispen streifen und je nach Größe halbieren. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und hacken.

Fischfilets auf Gräten kontrollieren, kalt abbrausen, trocken tupfen, anschließend in etwa 3 cm breite Stücke schneiden.

Öl in einer flachen, breiten Schmorpfanne erhitzen, Zwiebelstreifen und Chili darin etwa 3 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Dann die Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen und mit Kurkumapulver würzen.

Tomaten und Thymian dazugeben und untermischen. Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen, dann mit Essig ablöschen.

Fischfond dazu gießen und zugedeckt köcheln lassen. Dann die Zitronenscheiben und Fischstücke auf die Tomaten legen und vorsichtig untermischen, zugedeckt bei kleiner Hitze fertig garen, ggf. mit Salz nachwürzen. Die Fischstücke sollten glasig sein.

Für die Mayonnaise:

Das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Eigelb und Senf in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer kurz aufmixen. 200-250 ml neutrales Pflanzenöl zügig dazu geben und von unten nach oben ziehen, bis eine Ma-

yonnaise entsteht. **Achtung:**

Die Mayonnaise so lange unten am Becherboden mixen, bis die Masse emulgiert, erst dann den Mixstab langsam nach oben ziehen. Mit Salz abschmecken.

Für die Sauce rouille:

Kartoffel schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser weich kochen.

Anschließend abgießen und gut ausdämpfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprikaschoten etwas abtropfen lassen.

Paprika, Kartoffel, Knoblauch, Mayonnaise, Joghurt, Safran und Zucker in einen Rührbecher geben und alles zu einer feinen Creme pürieren. Mit einem Spritzer Weißweinessig, Cayennepfeffer, Salz, und Pfeffer abschmecken.

Für das Baguette:

Knoblauch abziehen und grob hacken. Olivenöl mit Knoblauch erhitzen und die Baguettescheiben von beiden Seiten goldbraun braten.

Baguettescheiben mit der Rouille großzügig bestreichen. Mit Dill garnieren.

Johann Lafer am 29. August 2025