

Norddeutsche Bouillabaisse

Für 4 Personen:

Für die Bouillabaisse:

1.5 kg Fisch, Karkassen	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Fenchelknollen	300 g Möhren	1 TL Fenchelsaat
1 Sternanis	350 ml Weißwein	30 ml Pastis
500 ml passierte Tomaten	1 l Wasser	100 g Pastinaken
6 Stg. Staudensellerie	6 Fleischtomaten	6 Safranfäden
0.5 Zitrone	Oliveneöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce rouille:

1 rote Paprika	1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
3 EL Senf	1 Eigelb	einige Safranfäden
1 Sch. Dinkeltoastbrot	10 ml Oliveneöl	Salz, Pfeffer

Honig, Zitronensaft

Fertigstellung:

8 Scheiben Toastbrot	1 Zehe Knoblauch	Oliveneöl
Salz	glatte Petersilie	

Für die Bouillabaisse:

Den Fisch (Scholle, Babysteinkbutt oder Kabeljau) filetieren oder vom Fischhändler filetieren lassen. Unbedingt die Karkassen mitnehmen, daraus wird die Fischbrühe gekocht. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Die grünen Stiele vom Fenchel schneiden. Die Hälfte der Möhren schälen und in daumenbreite Stücke schneiden. Öl in einen großen Topf geben und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Fenchelgrün, Möhren dazugeben und ebenfalls anschwitzen.

Die Fischkarkassen grob zerhacken, zu dem Gemüse in den Topf geben und etwas anrösten. Sternanis, Fenchelsaat und Pfeffer dazugeben, alles kräftig anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Pastis dazugeben und den Alkohol kurz verdampfen lassen. Passierte Tomaten und Wasser hinzufügen und salzen.

20-30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Währenddessen die Sauce rouille zubereiten.

Die Suppe kurz mit einem Stabmixer durchmischen, damit sie sämig wird.

Anschließend durch ein feines Sieb in einen neuen Topf passieren. Zurück auf den Herd stellen und köcheln lassen.

Nun die Gemüseeinlage zubereiten. Pastinaken und die restlichen Möhren schälen, in schmale Streifen schneiden. Staudensellerie, Fenchel putzen und ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse, die Safranfäden und den Saft der Zitrone zur Suppe geben. Alles garen, bis das Gemüse bissfest ist.

Die Fischfilets in gleich große Stücke schneiden, leicht salzen und in den Topf legen.

Für die Sauce rouille:

Paprika angrillen oder im Ofen backen, bis die Schale schwarz ist.

Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden, mit dem Senf in ein hohes Mixgefäß geben. Safran-Fäden, Salz, Pfeffer, Eigelb und das klein geschnittene Toastbrot

hinzufügen.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen und kurz in ein feuchtes Küchentuch wickeln, damit die Schale sich leichter lösen lässt. Die verbrannte Schale komplett mit einem scharfen Messer herunterschaben. Paprika vierteln, Kerne entfernen, kleinschneiden und in das Mixgefäß geben. Alle Zutaten fein pürieren.

Nach und nach Olivenöl hinzufügen, den Pürierstab dabei immer wieder vorsichtig hoch- und herunterziehen, bis die Soße richtig bindet. Sie sollte die Konsistenz von Mayonnaise bekommen. Zum Schluss mit Salz und Honig abschmecken, kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren noch einmal mit Salz, Pfeffer abschmecken und etwas Zitronensaft unterrühren.

Fertigstellung:

Toastbrotscheiben diagonal halbieren und das Brot anrösten. Mit der Knoblauchzehe einreiben, etwas Öl und Salz darüber geben.

Bouillabaisse vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Den gerösteten Toast mit der Sauce rouille bestreichen. Petersilie fein hacken. Die Bouillabaisse in Suppenteller füllen und die Petersilie darüber streuen. Die Toastscheiben separat dazu servieren oder auf die Suppe legen.

Tarik Rose am 25. Juli 2025