

## Bouillabaisse



- **Küche:** Französisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 1:05 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

**Bouillabaisse** findet man an der französischen Mittelmeerküste überall. Das provenzialische Fischgericht ist ein Dauerbrenner und fester Bestandteil der traditionellen französischen Küche. Je nach Region und von einem zum nächsten Fischerdorf wird die leckere Fischsuppe ganz unterschiedlich zubereitet. Daher gibt es auch **kein feststehendes Rezept** für die klassische Bouillabaisse.

Verwendet werden **heimische Fischarten und Meeresfrüchte** aus dem Mittelmeer. Von dem ursprünglichen „Arme-Leute-Essen“ und Resteverwertung ist heute nichts wiederzuerkennen. Das Fischgericht gehört heute zur **gehobenen Küche** und gilt unter Gourmets als Herausforderung. Denn für die Zubereitung erfordert es Fingerspitzengefühl und hochwertige Fische.

Die Zeitschrift „Die Zeit“ bezeichnet das Geheimnis der Bouillabaisse als **Ritual in 3 Akten:**

Die echte Bouillabaisse wird niemals als einzelner Gang serviert. Jedes Lokal hat seine eigene Art,

den Gast einzustimmen. Aber meist spielt es sich so ähnlich ab. Erster Akt: die Präsentation der Fische auf einem Silbertablett. Es sollten zumindest vier verschiedene Arten sein. Zweiter Akt: die Suppe. In der dicken, dunklen Brühe schwimmt nicht ein Stück Fisch. Hier tunkt man nun das Röstbrot ein. Dritter Akt: Wiedersehen mit den Fischen. Mittlerweile sind sie gekocht und filetiert. Dazu gibt es Kartoffeln und einen zweiten Schöpfer Suppe, diesmal als Sauce.

Zeit-Redakteur Michael Allmaier umschreibt das Geheimnis der mediterranen Fischsuppe wunderbar treffend. Die Bouillabaise ist eben nicht nur eine Variante der Fischsuppe, sondern ein ganz besonderes Erlebnis! Wunderbar als Vorspeise in einem französischen Menü.

## **Zutaten**

- 800 g festfleischige Fische wie Steinbutt
- 800 g weichfleischige Fische gewaschen wie: Kabeljau, Schellfisch, Merlan und Rotbarbe, ausgelöst, gewaschen, mundgerecht zugeschnitten
- Dazu die Gräten und Köpfe, gewaschen
- 5 Stangen Frühlingslauch, das Grüne grob schneiden, das Weiße in Streifen
- ½ Fenchelknolle, gewaschen, geputzt, in Streifen
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 3 große Tomaten ohne Blüte, abgezogen, entkernt in groben Würfeln
- 3 mittelgroße Zwiebeln in groben Stücken
- 2 frische Thymianzweige
- Getrockneter Oregano
- 1 Tl gedrückte Pfefferkörner
- 1 Döschen / Tütchen Safranstreifen
- ½ l trockener Weißwein
- ¾ l Wasser
- 5 El Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Den Knoblauchs, die Kräuter, Safrans mit 3 EL vom Öl mischen, die Fische darin die Fischstücke zugedeckt marinieren.

### **Schritt2**

Die Zwiebeln, Knoblauch und das grüne Frühlingslauch mit dem Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, den Thymianzweigen und getrockneter Oregano in Olivenöl farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein und Wasser aufgießen, aufkochen und am Herdrand etwa 20 min. „sieden - ausziehen“ lassen. Durch ein feines Küchensieb passieren und den Safran dazu geben.

### **Schritt3**

Im restlichen Olivenöl die weißen Frühlingslauch - Fenchelstreifen farblos anschwitzen und zum Fischfond geben. Nunmehr die Fischstücke und Tomaten zufügen und bei schwacher Hitze 6 - 8 min. gar ziehen lassen.

## Schritt4

Eine Sc. Rouille (Knoblauch - Safran - Sauce) und geröstete Weißbrotscheiben mit Knoblauchbutter dürfen auf keinen Fall fehlen.

## Was ist die originale Bouillabaise?

Die Antwort auf die Frage ist einfach: Es gibt **nicht das Originalrezept** für die klassische provenzialische Fischsuppe. Die heutige **Gourmet-Variante** hat nichts mehr mit der Ursprungsform zu tun. Man geht davon aus, dass die Fischsuppe in früherer Zeit von Fischern in Meerwasser gekocht wurde. Hierfür wurde alles verwendet, was übrig blieb: Kleine unverkäufliche Fische und Fischreste.

Die Entwicklung ist bemerkenswert. Von dem „**Arme-Leute-Essen**“ ist heute nicht viel übrig. Vielmehr zählt die Bouillabaise heute zur **gehobenen Küche** und ist unter Sterneköchen und Gourmets ein raffiniertes, hochwertiges, erstklassiges Gericht, das in seiner Zubereitung viel kulinarisches Fingerspitzengefühl verlangt.

Weitere Klassiker der französischen Küche sind:

**Coq au vin:** Coq au Vin mit magerem Speck, Champignonköpfen und Schalotten

**Überbackene Zwiebelsuppe:** Oder auch Zwiebelsuppe Elsässer Art

**Salat Nicaise:** Klassischer Nizza Salat

**Klassisches Ratatouille:** Variationen, wie etwa mediterraner Ratatouille Salat oder Bunter mediterraner Ratatouille-Auflauf mit Schafskäse

**Boeuf Bourguignon:** Fleischgericht aus dem französischen Burgund aus Rindfleisch und Burgunderwein

**Quiche Lorraine:** Herzhafter Mürbeteig mit würzig-leichter Füllung; als klassische Quiche Lorraine mit Zwiebeln und Speck oder als Variation, wie etwa Schinken-Pilz Quiche oder als vegetarische Version Brokkoli-Quiche mit Blauschimmelkäse

Kartoffeltarte

**Lammcarree:** Salzwiesen Lammcarree mit Rosmarin und Honig

**Vichysoise:** Französische Kartoffelsuppe

**Rezeptart:** Gefüllte Kuchen, Klare Suppen, National / Regional, Suppen, Warme Vorspeisen **Tags:** frisch, herrlich französisch, mediterran

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bouillabaisse/>