Friesische Fischeintopf, „Bouillabaisse des Nordens“

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Mit Meeresfrüchten von deutschen Küsten und provenzalischer Note

Zutaten

- Für den Ansatz:
- 1 kg helle Fischgräten und Fischköpfe, klein gehackt
- 1/2 l trockener Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 350 g helles Suppengemüse, grob geschnitten aus: Zwiebeln, Porree, Möhren, etwas Staudensellerie, einige Petersilienstängel, (wenn vorhanden)
- 1 Lorbeerblatt
- 6 - 8 schwarze Pfefferkörner
- 1 kleine, getrocknete Chilischote
- 1 Sternanis
- 2 Kapseln Safran in Fäden
- 1 - 2 gedrückte Knoblauchzehen, Salz
- Etwas Rapsöl
- Für die Einlage:
- 200 g Rotbarschfilet, in 2 cm großen Würfeln
- 200 g Steinbeißer Filet, in 2 cm großen Würfeln
- 150 g frisches Miesmuschelfleisch
- 150 g Nordsee Krabbenfleisch
- 4 Tomaten in 2 cm großen Würfeln
- 250 g frischer Fenchel in mundgerechte Streifen
- 1 kleine Stange Frühlingslauch in Ringen
- 2 El gehackte Petersilie

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Das helle Suppengemüse zunächst in Rapsöl glasig anschwitzen und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe aufgießen.

Schritt3

Die Gewürze ohne Safran dazu geben und ca. 12 min. leise simmern lassen. Danach durch ein Küchensieb oder Tuch laufen lassen, passieren.

Schritt4

Den Safran dazu geben, ebenso den Frühlingslauch und Fenchel. Einmal "aufstoßen" lassen; den Rotbarsch, Steinbeißer und das Muschelfleisch einlegen. Leise 3 -4 min. unterhalb des Siedepunkts garen, saftig lassen.

Schritt5

Dann folgen für ca. 1 min., das Krabbenfleisch und die Tomatenwürfel, (Vorher gebrüht, abgeschreckt, gepellt, entkernt, in 2 cm großen Würfeln)

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Mit frisch gehackter Petersilie bestreut und krossen Scheiben von Baguette mit Knoblauch eigerieben zu Tisch geben.

Rezeptart: Friesische Rezepte, National / Regional **Tags:** fisch, fischeintopf, friesisch, norddeutsch

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/friesische-fischeintopf-bouillabaisse-des-nordens/