



## **Bouillabaisse** von Mario Kotaska

### **Zutaten (für vier Portionen)**

1 kg Fischabschnitte, Krustentierschalen oder Muschelschalen  
1/2 Fenchelknolle  
2 Schalotten  
1 Karotte  
2 Tomaten  
n.B. Lorbeer  
n.B. Thymian  
200 g Fischfilet, grätenfrei und ohne Haut, nach Marktlage und eigenem Geschmack  
200 g Krustentiere und/oder gemischte Meeresfrüchte (kann man auch tiefgefroren kaufen)  
1 EL Tomatenmark  
100 ml weißer Traubensaft  
100 ml Wermut, alkoholfrei  
Salz, Pfeffer

### Sauce Rouille

4 Knoblauchknollen  
Chilischoten  
1 Orange (unbehandelt)  
100 ml Olivenöl  
grobes Meersalz  
Safranpulver  
Pfeffer

### sowie

Frisches Baguette

### **Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Kochzeit)**

Zunächst aus den Fischabschnitten (beim Fischhändler erfragen oder ganze Fische kaufen, filetieren und die Abschnitte verwenden), Schalen von Fenchel, Schalotten, Karotten und Tomatenabschnitten einen Fond aufsetzen. Lorbeer und Thymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Einmal aufkochen, danach etwa eine Stunde unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

Das Fischfilet mundgerecht zerteilen, die Krustentiere bei Bedarf pulen und den Darm entfernen. Dies beiseitestellen und die Schalen und Köpfe dem Fond zugeben.

Die ganzen Knoblauchknollen mit den Chilischoten auf Salz bei 220 Grad im Backofen etwa 20 Minuten schmoren. Das Salz sorgt dafür, dass der Knoblauch nicht anbrennt. Etwas abkühlen lassen und den oberen Teil der Knolle abschneiden. Die Zehen lassen sich nun aus der Schale quetschen. Zusammen mit Chilischoten, Safranpulver, Meersalz, Pfeffer, etwas

Orangenabrieb und Olivenöl mixen oder mörsern. Fertig ist die Sauce Rouille, die man separat zur Suppe serviert. Man gibt sie entweder in die Suppe oder isst sie mit Baguette dazu.

Das Fischfilet würzen und in Olivenöl kurz und heiß anbraten, entnehmen und beiseitestellen. Dann auch die Krustentiere und Meeresfrüchte in Olivenöl anbraten, entnehmen und zur Seite stellen. Nun grob gewürfelte Fenchel, Schalotten, Tomaten und Karotte andünsten, etwas Tomatenmark zugeben und mit Traubensaft und Wermut (den es auch alkoholfrei gibt) ablöschen. Nun den Fischfond absieben, das Gemüse mit ihm auffüllen und abschmecken. Fisch, Krustentiere und Meeresfrüchte erst zum Servieren in die Suppe geben, nicht kochen.