

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. November 2025** ▪
Jahresfinale ▪ "Französische Bistroküche" mit Cornelia Poletto



Lisa Marie Burger

Bouillabaisse mit Sauce rouille und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppeneinlage:

- 2 Wolfsbarschfilets mit Haut à 150 g
- 2 Rotbarbenfilets, ohne Haut, à 150 g
- 250 g gesäuberte Miesmuscheln
- 4 große Black Tiger Garnelen, mit Schale
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- Olivöl, zum Braten
- 3 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen zum Warmhalten auf 60 Grad vorheizen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Muscheln zum Warmhalten in eine Auflaufform geben, mit Frischhaltefolie abdecken und in den Ofen stellen.

Knoblauch und die Schalotte abziehen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch kurz anschwitzen. 1 Zweig Thymian und Weißwein dazugeben und reduzieren lassen.

Die Haut des Wolfsbarschs einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch auf der Hautseite in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten knusprig braten. Kurz bevor der Fisch gar ist einmal kurz umdrehen.

Rotbarbenfilets in kleine Würfel schneiden. Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Die Schalen und Köpfe beiseitelegen.

Garnelen und die gewürfelten Rotbarbenfilets kurz vor Ende in den heißen Fond geben und gar ziehen lassen.

Für die Suppe:

- Garnelenschalen, von oben
- 2 Fischkopfkarkassen, alternativ Fischabschnitte
- 1 kleine mehligkochende Kartoffel
- 1 Fenchelknolle mit Grün
- 1 Stange Staudensellerie
- 3 große reife Tomaten
- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 L Fischfond
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 EL Anislikör
- 2 EL Tomatenmark
- Olivöl, zum Braten
- 2 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Fenchelsamen

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Fenchel und Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden. Das Grün vom Fenchel für die Garnitur aufbewahren. Tomaten grob würfeln. Kartoffel waschen und in Stücke schneiden. Fenchelsamen und Pfefferkörner leicht anstoßen. Orange abspülen und ca. ½ TL Schale abreiben.

Schalotten, Knoblauch, Sellerie, Fenchel und Kartoffel in Olivenöl anschwitzen. Garnelenschalen und Fischköpfe oder -abschnitte dazugeben und mitanschwitzen. Tomatenmark, Fenchelsamen und Pfefferkörner dazugeben und kurz mit anbraten. Dann Tomaten, Thymian, Lorbeer und Safran dazugeben.

Das Ganze dann mit Weißwein und Anislikör ablöschen und mit dem Fischfond aufgießen. Alles aufkochen, dann köcheln lassen. Gegen Ende alles in einem Standmixer pürieren und durch ein sehr feines Sieb geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Pfefferkörner
6-8 Safranfäden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce rouille:

1 kleine mehligkochende Kartoffel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
1 Ei
500 ml Fischfond + Fischfond für die
Konsistenz
1 TL mildes, rotes Paprikamark
100 ml Olivenöl
1 kleine Prise Cayennepfeffer
2-3 Safranfäden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel waschen und in grobe Stücke schneiden. Im Fischfond weichkochen. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und 1 EL Saft auspressen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse pressen und mit dem Eigelb, Paprikamark, Knoblauch, Cayennepfeffer, Safranfäden und Zitronensaft zu einer glatten Masse vermischen. Das Olivenöl unter Rühren in einem Strahl hinzufügen und so lange rühren bis eine Mayonnaiseartige Creme entsteht. Für eine geschmeidigere Rouille bei Bedarf noch etwas Fischfond dazugeben (ca. 1 EL). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Baguette:

½ Baguette
100 g Gruyère
Olivenöl, zum Beträufeln

Gruyère fein reiben. Das Baguette in Scheiben schneiden mit Olivenöl beträufeln und in einer Grillpfanne anrösten. Scheiben mit Käse bestreuen.

Für die Garnitur:

Fenchelgrün, von oben
Safranfäden, zum Bestreuen

Erst die Muscheln, dann die Rotbarbenstücke und Garnele in einen tiefen Teller geben. Den Wolfsbarsch oben drauflegen. Mit der Suppe aufgießen und mit Safranfäden und Fenchelgrün garnieren.

Baguette und Sauce rouille dazureichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Wolfsbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Handleinen und Angelleinen, Langleinen

Laut WWF sind **Rotbarben nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak und Kattegat (ICES 3), Nordsee (ICES 4), östlicher Kanal (ICES 7.d), Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Tyrrhenisches Meer (GSA 10), Stellnetze-Verwickelnetze

Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln

Laut WWF sind tropische **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie