

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. März 2026** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Katja Bechmann

Bouillabaisse mit geröstetem Baguette und Safran-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

2 Riesengarnelen mit Schale, entdarmt
 6 Miesmuscheln
 150 g Rotbarschloins, ohne Haut
 200 g Seeteufelloins, ohne Haut
 150 g Zanderloins, mit Haut
 2 festkochende Kartoffeln
 1 Stange Porree
 2 Karotten
 1 Fenchelknolle mit Grün
 3 Zwiebeln
 1 rote Chilischote
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Tomatenmark
 200 ml Fischfond
 200 ml Gemüsefond
 200 ml franz. Wermut
 Olivenöl, zum Braten
 Rapsöl, zum Braten
 2 Zweige Thymian
 2 Lorbeerblätter
 1 TL Safranfäden
 1 Sternanis
 2 TL getrockneter Oregano
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Safran-Mayonnaise:

3 Knoblauchzehen
 3 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
 1 Ei, Größe M
 Ca. 10 ml der Bouillabaisse-Flüssigkeit,
 von oben
 1 Msp. Safranfäden
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl und Rapsöl glasig braten. Tomatenmark anrösten, Sternanis und Chili dazugeben. Mit der Hälfte des Wermuts ablöschen und einige Minuten köcheln lassen, dabei die Flüssigkeit gut verdampfen lassen.

Karotten schälen. Lauch und Fenchel putzen. Fenchel, Karotten und Lauch gleichmäßig schneiden und in dem Ansatz leicht anrösten. Kartoffeln schälen, klein würfeln und zum angerösteten Gemüse geben. Mit Fischfond und Gemüsefond aufgießen. Restlichen Wermut hinzugeben. Thymian hacken und zusammen mit Lorbeerblättern, Safran, einer Prise Zucker, Pfeffer und einer kräftigen Prise Salz hinzugeben. Mit Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Miesmuscheln in den Topf geben. Fischloins in mundgerechte Würfel schneiden. Erst kurz vor dem Servieren in die Bouillabaisse geben und ziehen lassen. Suppe darf dann nicht mehr aufkochen!

Garnelen in Olivenöl glasig braten und salzen.

Suppe in einem tiefen Teller anrichten und mit Garnele und Fenchelgrün dekorieren.

Knoblauch abziehen. Ei, Knoblauch, Salz und Pfeffer und das Öl in ein hohes Mixgefäß geben. Den Pürierstab auf den Boden setzen und auf höchster Stufe langsam nach oben ziehen. So entsteht eine Mayonnaise. Getrocknete Tomaten hacken und mit Safran unter die Mayonnaise heben. Zum Schluss vorsichtig die abgekühlte Flüssigkeit der Bouillabaisse beimengen und im Kühlschrank bis zum Servieren aufbewahren.

Für das geröstete Baguette:
 ½ Baguette
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Braten

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Knoblauchzehe anschneiden und das Baguette damit einreiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele und Tiger-Garnele
- 1. Wahl Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Laut WWF ist **Rotbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Sebastes mentella - Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (ICES 1, 2), Pelagische Schleppnetze

Laut WWF ist **Seeteufel** nur bedingt aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen
- 2. Wahl Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschleppnetze

Laut WWF-Fischratgeber ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl Binnengewässer: Schweiz, Wildfang: Handleinen-Angelleinen

Laut WWF-Fischratgeber sind **Miesmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

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