

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Mai 2026**
Vorspeise mit Zora Klipp



Thomas Wroblewski

Bouillabaisse „norddeutscher Art“ mit Rouille und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Kabeljau, ohne Haut
 150 g Schellfisch, ohne Haut
 100 g Seeteufel, ohne Haut
 100 g Seelachs, ohne Haut
 10 Miesmuscheln in der Schale
 1 Petersilienwurzel
 1 kleine Knolle Fenchel mit Grün
 100 g Staudensellerie
 2 Möhren
 3 Schalotten
 3 Knoblauchzehen
 250 g passierte Tomaten
 2 EL Crème fraîche
 150 ml trockener Weißwein
 750 ml Fischfond
 4 cl Anisschnaps, z.B. Pastis
 Olivenöl, zum Braten
 ½ Bund glatte Petersilie
 ¼ Bund Dill
 2 Sternanis
 1 TL Fenchelsamen
 ½ TL Koriandersamen
 ½ TL Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse schälen, Schalotten abziehen und alles in Streifen und Scheiben schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Fenchel- und Koriandersamen zugeben und rösten. Fond, Weißwein, passierte Tomaten, Anisschnaps, Gewürze und etwas Salz dazugeben. Den Fond etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Fischfilets säubern und gegebenenfalls entgräten. Fischfilets in den Fond legen und bei simmernder Hitze 3-5 Minuten garen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete oder kaputte Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Geputzte Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Muscheln ebenfalls in den Fond legen und kurz durchschwenken. Den Fisch und die Muscheln dann aus dem Sud nehmen. Sud passieren, auffangen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Fenchelgrün fein hacken. Fischfilets in Stücke teilen. Die Suppe in tiefe Teller füllen. Fisch und Muscheln einlegen und mit Crème fraîche, Fenchelgrün und Dill garnieren.

Für die Rouille:

1 rote Paprikaschote
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ¼ Zitrone, Saft
 1 Scheibe Dinkeltoast
 1 Ei
 3 EL mittelscharfer Senf
 1 TL flüssiger Honig
 100 ml Olivenöl
 1 Prise Safran
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen, Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verarbeiten.

Paprikaschote halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen grillen. Erst herausnehmen, wenn die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Anschließend mit einem feuchten Tuch bedecken. Leicht abgekühlt lässt sich die Haut nun gut abziehen. Zudem ist die Paprika schon leicht gegart.

Paprika in Stücke teilen, Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Toastbrot in kleine Stücke zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb, Safran und Senf in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dabei das Öl nach und nach in kleinen Portionen hinzufügen. Die Masse sollte Bindung und eine Konsistenz wie Mayonnaise bekommen. Die Rouille mit Salz, Pfeffer, etwas Honig und Zitronensaft abschmecken und zur Fischsuppe servieren.

Für das Röstbrot: Baguette in Scheiben schneiden und in Butter rösten.
½ Baguette
2 EL Butter

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

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

Laut WWF Fischratgeber ist **Schellfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen

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

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

Laut WWF Fischratgeber ist **Seeteufel** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Mai 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, Grundschieppnetze