

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Dezember 2021** ▪
„Mein Silvestergericht“ mit Johann Lafer



Lucas Oppermann

Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Sauerteigbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

- 300 g Miesmuscheln
- 2 Kaisergranat mit Schale und Kopf
- 400 g Seehechtfilet mit Haut
- ½ Bund Suppengrün
- ½ Fenchelknolle
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Speisetomaten
- 1 Fleischtomate
- 1 Zitrone
- 400 ml Fischfond
- 250 ml trockener Weißwein
- 4 cl Pastis
- 2 TL Tomatenmark
- 6 Zweige Thymian
- 5 Zweige Blatt Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Safranfäden
- 1 Msp. Piment d'Espelette
- 100 g Mehl
- Butter, zum Anbraten
- Olivöl, zum Anbraten
- Fleur de Sel, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Suppengrün und Fenchel putzen und ggf. schälen. Speisetomaten abbrausen, trockentupfen und den Strunk entfernen. Zwiebel, Knoblauch, Suppengrün, Fenchel und Tomaten grob hacken und in einem Topf in Olivenöl scharf anschwitzen. Sobald alles goldbraun ist, Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Anschließend mit Fischfond, Pastis und Weißwein ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit Lorbeer und Safran zum Sud geben. Mit Salz und Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und alles ca. um 1/3 einreduzieren lassen.

Anschließend die Flüssigkeit abseihen, zurück in den Topf geben und weiter köcheln lassen. Einen Teil des gekochten Suppengrüns und Fenchels klein hacken und als Gemüseeinlage beiseitelegen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Kaisergranat aus der Schale lösen und vom Kopf befreien. Kaisergranat in der Bouillabaisse für ca. 7 Minuten pochieren. Die Muscheln nun hinzugeben.

Seehechtfilet waschen, trockentupfen und die Hautseite mehlieren. Auf der Hautseite in Butter anbraten. Sobald die Haut goldbraun ist, den Fisch in den vorgeheizten Ofen schieben und regelmäßig den Gargrad kontrollieren.

Die Fleischtomate halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einer unbeschichteten Pfanne scharf anbraten bis Röstaromen entstehen.

Seehecht aus dem Ofen nehmen, mit Fleur de Sel würzen und zur Bouillabaisse geben.

Zitrone auspressen und die Bouillabaisse mit Zitronensaft abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und das Gericht damit zum Schluss garnieren.



Empfehlenswert sind laut WWF **Miesmuscheln** aus dem Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak/Kattegat (IIIa), Nordsee (IVa), (Wildfang: Mit der Hand gesammelt) oder aus der weltweiten Aquakultur (Leinenkultur).

Als 2. Wahl eignen sich Miesmuscheln aus der weltweiten Aquakultur (Bodenkultur ohne wildgefangene Juvenile).

Auf Miesmuscheln aus der weltweiten Aquakultur (Bodenkultur mit wildgefangenen Juvenilen) und aus weltweitem Wildfang mit Dredgen, sollten sie verzichten.

Kaisergranat sind laut WWF aus dem Nordostatlantik FAO 27 (Fallen) empfehlenswert. Als 2. Wahl können Sie auf diese aus dem Nordostatlantik FAO 27: ausschließlich Skagerrak/Kattegat (IIIa), (Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) zurückgreifen. Nicht empfehlenswert ist Kaisergranat aus dem Nordostatlantik FAO 27 (außer Skagerrak/Kattegat), Mittelmeer FAO 37 (Schleppnetze, Grundscherbrettnetze).

Seehecht ist laut WWF aus dem Nordostpazifik FAO 67: Kanada, USA (Pelagische Scherbrettnetze) empfehlenswert. Als 2. Wahl eignen sich folgende: Nordostatlantik FAO 27: Portugiesische Küste (IXa) und südliche Biskaya (VIII), (Handleinen und Angelleinen) oder Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Namibia (Grundangleinen, Grundscherbrettnetze) oder Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak/Kattegat (IIIa), Nordsee (IV), Westlich Schottlands (VI), Keltisches Schelf (VII), Biscaya (VIII) (Stellnetze-Kiemennetze, Grundangleinen).

Nicht empfehlenswert ist Seehecht aus dem Mittelmeer FAO 37 (Grundangleinen, Stellnetze-Kiemennetze) und Weltweit (außer FAO 47).

Für die Rouille:

- 1 Ei
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 Zitrone
- 2 Safranfäden
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 125 ml Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Safranfäden im Mörser zerstoßen. Zitronensaft, Safran, Ei und Senf in ein schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Beim Mixen langsam Öl hinzugeben bis eine mayonnaiseartige Konsistenz entsteht. Mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das geröstete Brot:

- ½ Sauerteigbrot
- Olivöl, zum Braten

Sauerteigbrot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten gleichmäßig anrösten. Anschließend etwas von der Rouille auf das Brot geben.

Bouillabaisse mit der Gemüseeinlage, gerösteten Tomatenscheibe, Kaisergranat, Miesmuscheln und Seehecht in einem tiefen Teller anrichten und mit Petersilie garnieren. Zusammen mit geröstetem Sauerteigbrot und Rouille servieren.