

Rezeptminuten Mai 2020: Bouillabaisse Marseillaise

Schritt 1)

Zubereitung Fischfond für 5L

100	gr	Butter
100	gr	Schalotten
100	gr	Lauch
200	gr	Knollensellerie
100	gr	Stangensellerie
100	gr	Zwiebeln
3000	gr	Fischgräten (Salzwasserfische, Krustentierschalen)
700	gr	Weisswein
200	gr	Noilly Prat
100	gr	Pernod
4500	gr	Wasser
30	gr	Salz
25	gr	Zucker
3	x	Lorbeer
10	x	Schwarze Pfefferkörner
3	x	Nelken
2	x	Knoblauchzehen mit Schale, ganz zerdrückt
25	gr	Dillzweige
30	gr	Petersilienstiele
15	gr	Thymianzweige

- Fischgräten klein schneiden, degorgieren/wässern und trocknen
- Gemüse in feinblättrig schneiden
- Kräuter binden
- Gewürzsäcklein herstellen
- Schalotten in Butter andünsten, Matignon mitdünsten, Gräten mitdünsten
- Mit Weisswein, Pernod & Noilly Prat ablöschen und mit Wasser auffüllen
- Zum Siedepunkt bringen und Eiweiss & Trübstoffe abschäumen
- Salz, Zucker, Gewürze & Kräuter begeben
- 40-45 Min am Siedepunkt ziehen lassen, öfters abschäumen
- Vorsichtig abpassieren, schnell kühlen
- Fond kann hervorragend portioniert eingefroren werden

Schritt 2)

Zubereitung: Safran-Knoblauch Mayonnaise 500 Gramm

50	gr	Eigelb
10	gr	Kräuteressig
10	gr	Senf
425	gr	Sonnenblumenöl
80	gr	Knoblauch

Zitronensaft
Essiggurkenwasser
Safran
Salz
Pfeffer

- Eigelb, Essig und Senf mixen
- Sonnenblumenöl langsam ein emulgieren
- Nach und nach wenig Essiggurkenwasser begeben
- Gepresster Knoblauch und Safran zugeben, gut durchmischen
- Abschmecken

Schritt 3)

Zubereitung: Bouillabaisse Marseillaise für 2 Portionen

10	gr	Olivenöl
45	gr	Zwiebeln, Brunoise
50	gr	Lauch, Brunoise
80	gr	Fenchel, Brunoise
5	gr	Knoblauch, Brunoise
5	gr	Orangenzeste
150	gr	Tomatenconcassée, Würfelchen ohne Schale
1	x	Safranfäden & gemahlene Safran, nach Belieben
2	gr	Thymianzweige
1	x	Lorbeer
7	dl	Fischfond
600	gr	Meer-Fische, filetiert (Wolfsbarsch, Petermännchen, Seezunge, Rascasse, Linoit, Rouget etc.)
1	x	Fenchelkraut
1	x	Oregano
20	gr	Pernod
1	x	Salz, Pfeffer, Cayenne

- Fischstücke mit gemahlenem Safran und Knoblauch marinieren
- Olivenöl erhitzen
- Gemüsewürfelchen + Knoblauch langsam darin dünsten
- Orangen, Safran, Thymian, Lorbeer mitdünsten
- Tomatenwürfel mitdünsten, mit Fischfond auffüllen und 5 Minuten sieden lassen
- Fische hinzugeben und 2-3 Minuten leicht sieden (pochieren), zuerst die Festfleischigen dann die Weichfleischigen
- Kräuter dazugeben und 2 Minuten leicht sieden lassen
- Fische mit Gemüse vorsichtig herausheben und im tiefen Teller anrichten
- Suppe mit Pernod abschmecken und heiss über die heissen Fische geben, garnieren
- Mit getoastetem Brot und Safran-Knoblauch Mayonnaise servieren