



## **BOUILLABAISSE**

### **Zutaten für 4 Personen:**

100g Petermännchen  
100g Rascasse (Drachenkopf)  
100g St. Pierre  
100g Steinbutt  
30g kleine Shrimps  
4 Jakobsmuscheln  
60g Garnelen  
8 Miesmuscheln  
20g Tintenfischarme  
4 Langostinos  
1l Fischfond  
3 Schalotten, geschält und klein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, geschält und klein geschnitten  
20 ml Pernod  
20 ml Weißwein  
20 ml Noilly Prat  
80g Tomatensugo  
150g Gemüse (Paprika, Schalotten, Sellerie, Brokkoli, Jungzwiebel), geputzt und grob geschnitten  
Salz, Pfeffer  
Chilifäden  
Frischer Thymian  
Safranpulver oder -fäden  
etwas Olivenöl

### **Zubereitung**

Für die Suppe Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, mit Pernod flämmen (bei einem E-Herd sollten Sie etwas weniger Pernod verwenden und ihn ganz einkochen lassen) und mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen. Nach dem Aufgießen mit dem Fischfond das Gemüse begeben und etwas Safran dazu und die Suppe zehn Minuten kochen lassen. Mit dem Sugo, Salz, Pfeffer, frischem Thymian und Chilifäden bleibt der Topf am Herd, die Hitze auf klein zurückschalten. Die in mundgerechte Streifen geschnittenen Fische und die Meeresfrüchte kommen jetzt in die Suppe und ziehen für fünf Minuten, sie sollen nicht mehr aufkochen.

Tipp: Es können auch alle anderen festkochenden Fischarten verwendet werden. Wichtig ist, dass Sie frische Fische nehmen.