

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



## Bouillabaisse à la Limon

**Köchin: Lena Sophie Eder**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Fond

- 500 g gemischter Fisch (z.B. Kabeljau, Lachsforelle, Lachs)
- 100 g Garnelen in der Schale
- 100 g Muscheln in der Schale (z.B. Miesmuscheln)
- 300 g helles Wurzelwerk (z.B. Knollensellerie, gelbe Rüben)
- 1 Zwiebel
- 1 Lauch
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tomaten (geschält)
- 30 g Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 250 ml trockener Weißwein
- 1 l Fischfond (alternativ: Gemüsefond)
- 1 TL Safranfäden
- 1 TL gerebelter Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Salz

- Pfeffer
- Butter zum Anbraten

#### Für die Rouille

- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Eidotter
- 1 TL Dijon-Senf
- 50 g geriebener Gruyer
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 150 ml Olivenöl
- Butter zum Anbraten

#### Für die Beilage

- ½ Baguette oder Toastbrot im Ganzen
- Butter zum Bestreichen

#### Für die Garnitur

frische Basilikumblätter

### Zubereitung

1. Für die Suppe zuerst das helle Wurzelwerk, die Zwiebel, den Lauch und den Knoblauch in kleine Würfel und den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Anschließend alles in einem großen Topf in etwas Olivenöl leicht glasig anbraten.
  2. Dann die geschälten, in Würfel geschnittenen Tomaten hinzufügen und kurz mitdünsten lassen. Das Tomatenmark und das Paprikapulver begeben und ebenfalls kurz mitrösten, damit keine Bitterstoffe mehr vorhanden sind.
  3. Nun den Weißwein dazugeben und aufkochen lassen. Den Fischfond und die Gewürze (Safran, Thymian, Lorbeerblatt) hinzufügen, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15-20 Minuten köcheln lassen.
  4. In der Zwischenzeit die Fische häuten, von den Gräten befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Garnelen und die Muscheln reinigen.
- Info: Die Hälfte der Fische und Meeresfrüchte wird nur für den Fond ausgekocht, der Rest wird später für die Einlage verwendet.
5. Die Brühe probieren und gegebenenfalls nachwürzen. Dann die Hälfte der Fischstücke, Garnelen und Muscheln dazugeben und die Suppe weitere 5-10 Minuten kochen lassen, bis der Fisch gar ist. Danach die Schalentiere und das Lorbeerblatt entfernen und die Bouillabaisse mit einem Pürierstab leicht mixen.

Quelle: ORF extra

6. Für die Rouille den Knoblauch schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit den Eidottern, dem Dijon-Senf, dem geriebenen Gruyer und dem Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Dann mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und die Sauce mit einem Pürierstab mixen. Währenddessen das Olivenöl langsam in einem dünnen Strahl hinzufügen, bis die Sauce emulgiert. Dann in kleine Schüsseln füllen.

7. Für die Beilage das Brot entrinden und in 5 cm x 10 cm große, rechteckige Stücke schneiden. Diese auf allen Seiten mit reichlich Butter bestreichen und anschließend in einer Pfanne goldbraun anbraten.

8. Die restlichen Fischstücke salzen und in einer Pfanne in etwas Butter anbraten. Die restlichen Muscheln und Garnelen dazugeben, kurz mitschwenken und danach herausnehmen.

9. Zum Schluss die Bouillabaisse in einem tiefen Teller anrichten, je ein paar Fischstücke, Garnelen und Muscheln hineingeben und die Suppe mit frischen Basilikumblättern garnieren. Das knusprige Baguette und die Sauce Rouille dazu servieren.