

## REZEPT FÜR DIE FRANZÖSISCHE BOUILLABASSE

- 1. Das Schneiden**  
Bevor es mit dem Schneiden losgeht, den Tiefkühlfish zum Auftauen rauslegen. Porree und Fenchel gründlich waschen, Porree in feine Ringe, Fenchel in Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls würfeln, zwei Knoblauchzehen fein hacken. Den Fisch in ca. 4 x 2 cm große Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe in 1 Liter Wasser auflösen. Und los geht's!
- 2. Das Dünsten**  
Das Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln und den gehackten Knoblauch zwei Minuten dünsten, dann den Porree und den Fenchel hinzufügen und weitere fünf Minuten andünsten.
- 3. Das Rouge**  
Die Fenchelsamen und das Tomatenmark in den Topf geben und ca. drei Minuten unter stetem Rühren andünsten lassen. Dann die Tomaten sowie die Gemüsebrühe hinzugeben und umrühren. (Sie können das Gemüse vorher mit 100 ml Weißwein oder 50 ml Pastis ablöschen.)
- 4. So würz was!**  
Orangenschale, Lorbeerblätter, Sternanis, Thymian, Estragon, Pfeffer und Salz hinzugeben und kurz umrühren. Die Hitze reduzieren und die Suppe 25 Minuten leise ohne Deckel köcheln lassen. Das Gemüse sollte weich sein und die Flüssigkeit sich reduziert haben. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kann etwas Wasser hinzugegeben werden. Während die Suppe köchelt, können Sie die Rouille zubereiten.
- 5. Die Einlage**  
Nun den Fisch und ggf. die Meeresfrüchte hinzugeben und ihn fünf Minuten bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.
- 6. Der letzte Schliff**  
Salz und Pfeffer hinzufügen, umrühren und die Bouillabaisse ist fast fertig. Nur noch mit etwas Petersilie garnieren und mit Baguette und Rouille servieren.

## REZEPT FÜR DIE ROUILLE

1. Die Ränder des Brotes abschneiden, das Brot in kleine Würfel schneiden und in etwas Wasser einweichen.  
.....
2. Mit einem Stabmixer das Eigelb mit den restlichen zwei Knoblauchzehen mixen.  
.....
3. Das Brot mit der Hand auswringen und zusammen mit dem Cayennepfeffer dazugeben. Weitermixen.  
.....
4. Nun in feinem Strahl langsam das Sonnenblumenöl hinzugeben, dabei ständig weitermixen.\* Die Rouille sollte die Konsistenz von Mayonnaise haben. Wenn sie zu dick wird, einfach einen Schluck Wasser hinzugeben.

\* TIPP: ERFAHRUNGSGEMÄSS IST ES SINNVOLL, WENN HIERBEI EINE ZWEITE PERSON  
HILFT. OFT FEHLT NOCH EINE DRITTE HAND ZUM HALTEN.