

## Sören Anders Bouillabaisse mit Sauce Rouille

Donnerstag, 28. März 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Mediterran, Grundrezept

### Zutaten:

#### Für den Fond

1 Fenchelknolle  
4 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
600 g Fischkarkassen (hell) oder Beifang  
60 ml Olivenöl  
300 g Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder der Dose)  
50 ml Weißwein  
20 ml Anisschnaps (z. B. Pastis)  
2 l Wasser  
etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Salz  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Zweige Thymian  
1 Sternanis  
1 Msp. Safranfäden

#### Für die Sauce Rouille

2 Pellkartoffeln, gekocht  
1 rote Paprika  
1 Chilischote  
100 ml Olivenöl  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Bio-Zitrone  
1 Eigelb  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Msp. Safranfäden  
etwas Salz  
1 Baguette  
80 g Parmesan

#### Für die Einlage

100 g Fenchel  
100 g Karotten  
100 g rote Zwiebeln  
8 rohe Garnelen (5/8er mit Kopf und Schale)  
600 g festes Seefisch-Filet (z.B. Dorade, Seelachs, Wolfsbarsch, je nach Marktlage)  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter

### Zubereitung:

1. Für den Fond Fenchel putzen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Fischkarkassen abspülen und abtropfen lassen.
3. Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen.
4. Dann Karkassen, Tomaten, Wein, Schnaps, Wasser, Pfeffer und Salz dazugeben.



5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und beiseite legen, die Stängel zum Fond geben.
6. Thymian abbrausen und mit Sternanis zum Fond geben. Alles langsam zum Kochen bringen. Dann den Fond bei milder Hitze eine Stunde ziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit für die Sauce Rouille die gekochten Kartoffeln pellen und grob schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in Stücke schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
8. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Paprikastücke darin kurz anschmoren.
9. Zwiebel schälen und würfeln.
10. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone auspressen
11. Kartoffeln, Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam etwas mehr als die Hälfte vom Olivenöl zugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot untermixen. Die Sauce Rouille bis zum Servieren kaltstellen.
12. Das Baguette in Scheiben schneiden, in einer Pfanne in etwas Olivenöl anrösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
13. Fertigen Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren.  
Tipp: Um den gesamten Geschmack aus dem Fond zu bekommen, empfiehlt es sich, den Fond, vor dem Passieren, mit einem Pürierstab zu mixen oder klassisch durch die „Flotte Lotte“ zu geben.
14. Den passierten Fond nochmals aufkochen, Safranfäden untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Für die Einlage Fenchel, Karotten und Zwiebeln putzen, waschen oder schälen und in feine Würfel schneiden.
16. Den Fond in einen flachen Topf geben und zusammen mit dem Gemüse aufkochen.
17. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
18. Zunächst die Fischfilets, die gekocht werden sollen, behutsam in den heißen Fond legen und langsam garen (je nach Größe ca. 5 Minuten).
19. In einer separaten Pfanne Öl erhitzen und die restlichen Fischfilets und die Garnelen braten.
20. Parmesan fein reiben. Die gerösteten Baguettescheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.
21. Petersilienblätter grob schneiden.
22. Zum Anrichten, den Fisch aus dem Sud heben. Butter zum Fond geben und nochmals aufkochen. Den Sud und Gemüse heiß in vorgewärmte tiefe Teller geben. Garnelen, gekochte und gebratene Fischfilets darauf anrichten. Baguettescheiben und Petersilie dazu reichen.

Pro Portion: 1050 kcal/ 4410 kJ  
49 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 67 g Fett