

Fischsuppen

Für uns ist sie eine Delikatesse, die Fischsuppe. Für Fischer und Seefahrer ist sie seit Ewigkeiten die tägliche Mahlzeit. Jeden Tag ein bisschen anderes zubereitet, je nachdem welche Kombination aus Fischen, Schalen- und Krustentieren in den Netzen war. Auf jeden Fall aber ein Genuss, der auch den Gaumen der Feinschmecker streichelt. Wie beispielsweise die berühmteste Fischsuppe, die Bouillabaisse.

Warenkundliche Tipps

Eine Bouillabaisse lebt von der Vielfalt des Fischangebots. Welche Fische verwendet werden ist vom Angebot abhängig. Zu beachten ist aber, dass Meeresfische verwendet werden, die einen relativ hohen Anteil an Haut und Gräten haben, diese geben der Suppe bzw. dem Fond mehr Geschmack. (Beispielsweise Drachenkopf, Seeteufel, Kurrhahn oder Petermännchen) - Ungeeignet sind Gräten von Fettfischen wie Lachs und Aal, da ihr fettreiches Fleisch den Fond trübt und tranig schmecken lässt.

Eine Bouillabaisse wird in der Regel als Hauptgericht serviert. Dazu gibt es die obligate kalte Rouille-Sauce und geröstetes Weißbrot.

Rezept - Bouillabaisse

2 kg Fischabfälle (kein Lachs !)
600 g Fischfilet (Drachenkopf, Rotbarben, Meeraal, Doraden, Seeteufel, Merlan,.....)
300 g Krabben in der Schale
4 große Knoblauchzehen
3 Msp Safran
4 Dosen Tomaten
4 Kartoffeln
1 Stange Staudensellerie
2 Stangen Lauch
3 Zwiebeln
1 Bund Blattpetersilie
3 Eigelb
1/8 l Sonnenblumenöl
ca. 1 EL Pastis
etwas Tomatenmark
Meersalz, Pfeffer
Weißwein, Wasser, Olivenöl

Die Fische waschen und filetieren. Die Fischabfälle von den Kiemen befreien und kleinschneiden. Die Krabben schälen. Lauch, Staudensellerie, Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen bzw. putzen und kleinschneiden.

Krabbenschalen, Fischabfälle und Gemüse in Olivenöl anschwitzen. Einen Spritzer Pastis und den Safran zugeben, nochmals gut durchrühren. Dann die Tomaten zugeben und mit Weißwein und Wasser zu gleichen Teilen auffüllen, so dass alles gut bedeckt ist. Gezupfte Petersilie zugeben und salzen. Bei starker Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Fischfilets in Portionsstücke schneiden.

Den Fischfond leicht mixen und durchsieben. Dann die Kartoffeln im passierten Fond 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Fische je nach Festigkeit zufügen und noch kurz ziehen lassen.

Die Bouillabaisse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Sauce Rouille und geröstetem Weißbrot servieren.

Rezept als PDF zum Download