

Loup de mer auf Gemüsebouillabaisse

2 Filets vom Loup de mer
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 Fenchelknolle
½ Lauchstange
2 Staudenselleriestangen
6 Mini-Artischocken
2 El Olivenöl
4 El Pastis
¼ l Weißwein
¼ l Fischbrühe
4 Tomaten
1/2 TL gestossene schwarze Pfefferkörner
Meersalz
Sauce Rouille

Spitzen der Artischocken kappen, in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen, in kaltem Wasser abkühlen und das innere Heu herausnehmen.

Schalotten und Knoblauch fein würfeln, geputzte Karotten, Fenchel, Lauch und Staudensellerie in 2 cm große Würfel schneiden. Alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten in Öl andünsten und mit Pastis ablöschen.

Weißwein und Fischbrühe zugießen und aufkochen lassen. Tomaten, Lorbeer, Pfefferkörner, etwas Salz und geviertelte Artischocken hineingeben und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Filets pfeffern und salzen, auf jeder Seite 2 Minuten in Olivenöl braten.

Fisch auf dem Gemüse anrichten, mit Brühe umgießen und mit einer getoasteten Scheibe Baquette und etwas Sauce Rouille servieren.