

## **Bouillabaisse Provenzalische Fischsuppe**

Bei der echten Bouillabaisse werden ganze Fischstücke verwendet. Unser Vorschlag : Verwenden Sie Filets und bereiten den Fischsud mit fertigem Fischfond zu.

### **Zutaten für 4 Portionen**

1 kg Seefisch, verschiedene Sorten z. B Lachs, Heilbutt, Schellfisch, Rotbarsch, Kabeljau, Knurrhahn, Seeteufel,  
( Krabben, Scampi, Muscheln gehören nicht zur originalen Bouillabaisse )

### **Zutaten für Fischsud**

1 große rohe Kartoffel,  
1 Glas Fischfond,  
1 Fenchelknolle,  
1/2 L Weißwein,  
1 Dose geschälte Tomaten (800 g ),  
1 Lorbeerblatt, Thymian,  
3 Wacholderbeeren,  
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry,  
1 Messerspitze Safran,  
2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebel,  
6 EL Olivenöl,  
Salz, Pfeffer aus der Mühle,  
1 EL gehackte Blatt Petersilie,

### **Als Beilage :**

Stangenweißbrot ( Baguette ), 4 Knoblauchzehen, Aioli

### **Zutaten für Aioli ( ergibt 6 bis 8 Portionen ):**

2 Scheiben Weißbrot ohne Rinde,  
1/8 l Milch,  
8 Knoblauchzehen,  
1/2 TL Meersalz ( Fleur de Sel ),  
1 Eigelb, 1/4 l Olivenöl, Zitronensaft

## **Zubereitung**

### **Zubereitung des Aioli :**

Das Weißbrot in der Milch einweichen. Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und die Keime entfernen. Mit dem Salz im Mörser zerreiben. Das Weißbrot gut ausdrücken und untermischen. In eine Glasschüssel umfüllen und das Eigelb untermengen. Mit dem Hand-Rührbesen so lange rühren bis eine gleichmäßige Paste entstanden ist. Einige Minuten ruhen lassen, damit sich das Salz lösen kann. Dann das Olivenöl Esslöffelweise zugeben und immer glatt rühren.

### **Tipp der Aalener Kochbären :**

Kochen Sie die ganzen Knoblauchzehen 4 Min. in Milch, das macht sie mild im Geschmack und sie lassen sich leichter zerreiben.

### **Zubereitung des Fischsudes :**

In Olivenöl die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, grob gewürfelte Kartoffel, grob geschnittenen Fenchel anbraten und mit dem Fischfond, dem Weißwein und den Tomaten sowie den Gewürzen ca. 1/2 Std. köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Danach durch ein Sieb passieren und abschmecken.

## Die Bouillabaisse anrichten :

Die Fischstücke nach und nach zugeben und je nach Garzeit ca. 10 Min. ziehen lassen.  
Stangenweißbrot schräg in passende Scheiben schneiden, so dass sie im Toaster geröstet werden können. Mit geschälten Knoblauchzehen abreiben. Mit einem Klecks Aioli bestrichen dazu reichen.