

Bouillabaisse marseillaise

In der Provence haben wir die kleinen Fischlein, die für diese Spezialität erforderlich sind, an der Fischtheke des Supermarktes bekommen. Mit unserer Camping-Küche haben wir uns diese Spezialität zubereitet.

Zutaten für 4 Portionen :

1 kg ganze, küchenfertige Meeresfische
(Knurrhahn, Rotbarben, Doraden ...)

Für den Sud :

1 kg kleine Meeres – Fischlein
1 große rohe Kartoffel
1 Fenchelknolle
½ l Wasser
1/2 l Weißwein
1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
3 Wacholderbeeren
Salz
Pfeffer
Paprika
Curry
1 Messerspitze Safran
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Blattpetersilie

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,
½ TL Meersalz (Fleur de Sel),
1 Eigelb, ¼ 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 mit Wasser und dem Weißwein aufgießen und die kleinen Fischlein zugeben. Mit 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 ganzen, geschuppten und ausgenommenen Fische zugeben und je nach Größe 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.

© WWW.KOCHBAEREN.DE