



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Neptuns Reich „

Marseiller Bouillabaisse

Zutaten

1 Kg Fischsortiment - Filet von Meeresfischen | 2 Zwiebeln | Abschnitte von Fischen
300g Lauch | 300g Fenchel | 2 Zehen Knoblauch | 3 Tomaten | Thymian
Rosmarin | Lorbeer | Salz | Pfeffer | Orangenschale | Pernod | Safran

Zubereitung

Die Fische filetieren und aus den Gräten und Karkassen einen Fischfond kochen. Das Fischfilet portionieren. Das Olivenöl erhitzen und das geputzte Gemüse langsam andünsten. Orangenschale, Safran, Thymian, Lorbeer in das Öl geben und mit dünsten. Die Tomaten fein würfeln und dazugeben, mit Fischfond auffüllen und ca. 10 min köcheln lassen. Fischfilet einlegen und ca. 5 min ziehen lassen, danach entnehmen, warm halten und den Fischsud mit Pernod, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, mit den Filet auf einem Suppenteller anrichten, dazu Knoblauchbrot reichen.



Auf die Plätze, fertig, los!