

Bouillabaisse

Hier kommen Erinnerungen auf an die letzten Ferien in Südfrankreich.

Zutaten für 4 Personen

500 g Fischfilet nach Wahl (z.B. Seezunge, Steinbutt, Seeteufel, Rotbarbe)
300 g Muscheln (z.B. Blaumuscheln oder Herzmuscheln)
200 g Garnelen
1 Karotte
1 kl. Stange Lauch
1 kl. Stange Staudensellerie
1 kl. Fenchelknolle
1 l guter Fischfond
einige Safranfäden
1 Spritzer Pernod
1 Spritzer Noilly Prat
1 Spritzer Sherry
etwas Weißwein
1 Rosmarinzweig
1 Thymianzweig
1 Baguette

für die Aioli
2 Eier
3 gehackte Knoblauchzehen
1 EL weißer Balsamico
1 TL Senf
1 Msp. gemahlener Safran
2 Msp. Cayennepulver
ca. 0,1 l Olivenöl extra Vergine
1 Spritzer Sherry
Salz, Pfeffer

Für die Aioli Eier, Knoblauch und alle Zutaten außer des Olivenöls in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach und nach das Öl zugeben, bis eine Mayonnaise entsteht. Für die Bouillabaisse das Gemüse waschen und in kleine Blättchen oder Streifen schneiden.

Die Fische und Krustentiere in kleine mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz würzen. Die Muscheln waschen und eventuell den Bart entfernen.

Den Fischfond erhitzen, mit Safran, Pernod, Noilly Prat, Sherry, etwas Weißwein, Salz, Rosmarin und Thymian kräftig abschmecken. Zuerst die Muscheln und die Gemüse, dann den Fisch und zum Schluss das Krustentierfleisch zugeben, einige Minuten ziehen lassen.

Mit Baguette und der Aioli servieren.

Von den Fischköpfen die Kiemen herausschneiden, mit den Gräten klar wässern und zerkleinern. Das Gemüse (Sellerie, Lauch, Fenchel und Petersilie) putzen, waschen und klein schneiden. Schalotten schälen und vierteln und in einer heißen Kasserolle mit Butter anschwitzen. Die Fischgräten und -köpfe und das restliche Gemüse dazugeben, mit den zerdrückten Pfefferkörnern, Thymian und dem Lorbeerblatt würzen und dann mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. Am Herdtrand 25 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig abschäumen und durch ein feines Sieb oder Tuch passieren.

Fischfond

(für 1 Liter)

1 kg Fischgräten und -köpfe, am besten

von Steinbutt und Seezunge

2 Staudenselleriezweige

einige Petersilienstängel

1/2 Stange Lauch

6 Schalotten

1/2 Fenchelknolle

6 weiße Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

1 Thymianzweig

0,75 l trockener Weißwein

1,5 l Wasser

0,1 l Noilly Prat

4 cl Pernod

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Weintipp: Dazu passt ein erfrischender Weisswein vom Bielersee mit saftiger Frucht und angenehmer Säure oder ein feinfruchtiger weisser Merlot aus dem Tessin.

Aus unserem Sortiment:

Inser Chasselas, Weingut Hämmerli

Sauvignon blanc, Weingut Hämmerli

Lansilò, Cantina il Cavaliere, Tessin