

Rezept Bouillabaisse

Der berühmteste Fischeintopf der Welt ist vermutlich die Bouillabaisse – ursprünglich ein Eintopf der französischen Fischer. Die Zusammensetzung richtete sich nach den täglichen Fangergebnissen. Daher besitzt fast jeder Ort der Mittelmeerküste sein eigenes Rezept.

Die folgende Rezeptvariante der Bouillabaisse, welche bei meinen Gästen immer wieder für Begeisterung sorgt, erhielt ich während eines Urlaubs in Marseille.

Zutaten:

1,25 kg Seebarsch oder Seehecht, welcher vom Fischhändler filetiert, gehäutet und in mundgerechte Stücke geschnitten wurde

1,25 kg Rotbarsch (ebenfalls filetiert, gehäutet und in Stücke geschnitten)

1 großer gekochter Taschenkrebs

450 g Miesmuscheln oder Venusmuscheln

450 g ausgelöste rohe Garnelen

1 kleine, fein gehackte Fenchelknolle

3 Esslöffel extra natives Olivenöl

die abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 Messerspitze Safranfäden

2 Esslöffel Pastis (französischer Anisschnaps)

2 fein gehackte Selleriestangen

1 fein gehackte Zwiebel

225 g kleine (vorzugsweise neue) Kartoffeln

225 g gehäutete, entkernte und gehackte Tomaten

Salz

Pfeffer

1,2 l qualitativ hochwertiger Fischfond

Zubereitung:

Zuerst werden die Fischstücke in eine Schüssel gelegt. Anschließend 2 Esslöffel des Olivenöls, die abgeriebene Schale der Orange, die Knoblauchstücke, die Safranfäden sowie den Pastis darüber geben. Jetzt den Fisch sehr gründlich in der Marinade wenden, abdecken und ungefähr 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Während dieser Zeit bürstet man die Muscheln ab, entfernt die Muschelbärte (die Fäden) und löst das Fleisch aus dem Taschenkrebs, um dieses klein zu hacken.

Das restliche Olivenöl wird nun in einem großen Topf erhitzt, in dem die Fenchel-, Sellerie- sowie die Zwiebelstücke bei geringer Hitze 5 Minuten lang angedünstet werden (dabei gelegentlich umrühren). Nun den Fischfond zugießen, aufkochen lassen und die Tomatenstücke sowie die Kartoffeln hinzufügen. Das Ganze jetzt bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten lang kochen lassen.

Anschließend die Hitze reduzieren und die marinierten Fischstücke, die Garnelen, das Krebsfleisch sowie die Muscheln in den Eintopf geben und alles köcheln lassen. (Muscheln, die sich nicht schließen, wenn mit dem Messerrücken gegen geschlagen wird, bitte zuvor wegwerfen). Sobald der Fisch weißlich ist, die Garnelen eine rosa Farbe angenommen haben und die Muscheln geöffnet sind, den Topf vom Herd nehmen.

Die Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, müssen entsorgt werden. Abschließend die Bouillabaisse mit Salz sowie Pfeffer würzen und heiß servieren.

Dieses Rezept ist für 8 Personen gedacht. Als Beilage Baguette und Knoblauchcroûtons anbieten.

[Zurück zu den Französischen Rezepten](#)

[Zurück zu den Suppen und Eintöpfen](#)

[Zurück zu den Fischrezepten](#)