

BOUILLABAISSE

Ein Rezept von Yann Mastantuono - Restaurant Mastan, Berlin
(Zutaten für 8 Personen)

Für die Bouillabaisse:

3 Kg Felsenfisch, vom Fischhändler bereits filetiert (z.B. Petermännchen, Petersfisch, Seeteufel, Drachenkopf, Seebarben, Knurrhahn)
1 Kg große Miesmuscheln (küchenfertig)
½ Glas Weißwein
500 g Kartoffeln
4 Fenchelknollen
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
2 kleine Lauchstangen
3 Tomaten
1 Lorbeerblatt
1 Zweiglein Thymian
1 Prise getrocknete Orangenzeste
2 Prisen Safranfäden
1 Baguette
Salz (Fleur de sel)
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Felsenfischsuppe:

5 kg gemischter Felsenfisch
1 kg sehr reife Tomaten
1 Knoblauchkopf
150 g Fenchelknolle
1 g Safranfäden
10 g Fenchelsamen
3 Sternanis
3 Zweige glatte Petersilie
1 Zweiglein Thymian
1 Lorbeerblatt
1/3 Bund Basilikum
1 Zitrone
15 cl Olivenöl
Salz (Fleur de sel)
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Rouille:

1 Kartoffel (ca. 100 g)
1 Eigelb
4 Knoblauchzehen
3 frische kleine rote Chilis
25 cl Olivenöl
1 g Safranfäden
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Croûtons:

1 Baguette
4 cl Olivenöl
2 Knoblauchzehen

1. Felsenfischsuppe zubereiten

Fische waschen, schuppen und ausnehmen, Köpfe entfernen, in Stücke schneiden und beiseite stellen. Fenchel fein schneiden. Knoblauch halbieren, Petersilie, Thymian und Lorbeer zusammenbinden, Tomaten zerkleinern.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Fenchel 5 Minuten lang darin anschwitzen. Tomatenstücke hinzufügen. Nach 15 Minuten Fisch hinzugeben, vorsichtig vermischen und 3 Minuten mit anschwitzen. Mit reichlich Wasser ablöschen, Zitronensaft und -schale, Basilikum, Fenchelsamen, Sternanis, Bouquet garni, Knoblauch und Safran hinzufügen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen, den Schaum abschöpfen und 30 Minuten kochen.

Das Bouquet garni und die großen Gräten entfernen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Suppe danach wieder aufwärmen, den Schaum abschöpfen. Die Suppe darf nicht zu dick sein. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

2. Rouille zubereiten

Die Kartoffel waschen und in Salzwasser kochen, abgießen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauchzehen schälen, den grünen Keim entfernen und fein hacken. Chilischoten hacken. Knoblauch und Gewürze in den Mörser geben. 1 Prise feines Salz, das Eigelb und die Kartoffel hinzufügen. Die Masse zerstampfen, dann Öl nach und nach unterrühren, dabei immer in die gleiche Richtung rühren, wie bei einer Mayonnaise. Safranfäden in einem EL Suppe auflösen und mit in den Mörser geben. Paste verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Croutons backen

Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Baguette in ca. 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden, diese mit Olivenöl bestreichen und im Ofen trocknen, ohne sie zu rösten. Knoblauchzehen schälen, halbieren, evtl. entkeimen und die Baguettescheiben damit einreiben.

4. Beilage zubereiten

Kartoffeln in Salzwasser kochen. Fenchel putzen und vierteln, mit Olivenöl bepinseln und im Ofen eine Stunde lang schmoren, bis er sehr weich wird. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, Muscheln und Weißwein hineingeben, Topf zudecken und warten, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Vom Herd nehmen.

5. Bouillabaisse kochen

Fische vom Fischhändler filetieren lassen. 3 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinhacken, Lauch und Fenchel waschen, in dünne Scheiben schneiden. Tomaten häuten und zerkleinern. 4 cl Olivenöl in einen Schmortopf geben und erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Fenchel, Tomaten, Lorbeerblatt in den Topf geben, mit Orangenzesten, Safran, Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets hinzugeben und gut verteilen, Topf schwenken, so dass die Fischstücke die verschiedenen Aromen aufnehmen können.

Kochendes Wasser in den Topf gießen und bei sehr starker Hitze 5 Minuten lang garen. Das heftige, kurze Aufkochen erwirkt, dass sich Öl und Wasser vermischen. Hitze reduzieren und das Ganze noch 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Bouillabaisse servieren

Alle Fischstücke in eine Suppenterrine geben. Mit der Suppe begießen, Kartoffeln, Muscheln und geschmorten Fenchel ebenfalls zur Suppe geben. Croûtons mit Rouille bestreichen und mit der Suppe anrichten.

Bon appétit!