MARLEY SPOON

Fischsuppe Bouillabaisse-Style

mit geröstetem Brot und Rouille

ca. 40min 2 personen

Bouillabaisse ist eine elegante Suppe, die immer großen Eindruck auf anspruchsvolle Tischgäste macht. Du musst aber kein Escoffier sein, damit dieses Wunderwerk gelingt: Aus wertvollen Safranfäden, aromatischem Fenchel, Lauch und duftendem Estragon gewinnst du die schmackhafte Brühe, in der sanft Garnelen und Seehecht garen. Dazu servierst du Rouille, eine Creme aus Paprika und Knoblauch, auf knusprigem Baguette. Excellente!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 2 tenen knoflook
- 1 venkel
- 1 prei
- 1 doosje saffraandraden
- 2 baguettes [1]
- 10g verse dragon
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 20ml vissaus [4]
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x heekfilet [4]
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x garnalen (ontdooid) [2]

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter [7]
- peper en zout
- 2½g suiker
- 45ml olijfolie

Kookgerei

- oven met kleine ovenschaal
  oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- keukenweegschaal
- bakkwast

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
gluten (1), schaaldieren (2), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 909kcal, vet 40.0g, koolhydraten 86.2g, eiwit 48.7g

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit **1 ungeschälten Knoblauchzehe** in eine kleine Auflaufform geben. Auf der unteren Schiene in den vorheizenden Ofen stellen. Den **Fenchel** in dünne Ringe schneiden. Den **Lauch** längs halbieren, dann quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **übrigen Knoblauch** schälen und fein würfeln.

2. Rouille vorbereiten

Den **Safran** in 50ml kaltem Wasser einweichen. Die **Brötchen** in 1–2cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl bepinseln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheiztem Ofen über der **Paprika** ca. 7Min. aufbacken, dann alles aus dem Ofen nehmen, den **Knoblauch** schälen und **ca. 30g Brötchen** in grobe Stücke zupfen.

3. Suppe ansetzen

Den **Fenchel**, den **Lauch**, den gewürfelten **Knoblauch** und die **½ des Estragons samt Stängeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4–5Min. unter Rühren anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 1Min. mitbraten.

4. Suppe köcheln

Den **Safran samt Einweichwasser**, die **Fischsauce**, die **½ des Brühgewürzes**, 500ml heißes Wasser und ½TL Zucker in den Topf geben und aufkochen, dann die **Suppe** bei mittlerer bis niedriger Hitze 7–8Min. sanft köcheln lassen, bis der **Fenchel** gar ist. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und ggf. vorhandene Gräten entfernen, dann in 3–4cm große Stücke schneiden.

5. Rouille pürieren

Den gerösteten **Knoblauch**, die **Brötchenstücke** und die **Paprika** mit **3EL Suppe**, **1TL geräuchertem Paprikapulver**, 1EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Dann 1EL Olivenöl zugeben und erneut pürieren, bis die Masse bindet. Für eine streichfähige Konsistenz ggf. etwas mehr **Suppe** oder Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Fisch garen

Die **Garnelen** kalt abspülen und mit dem **Fisch** in der **Suppe** bei niedriger Hitze abgedeckt in 4–5Min. gar ziehen lassen. Die **übrigen Estragonblätter** abzupfen. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dabei so wenig wie möglich rühren, damit der **Fisch** nicht zerfällt. Die **Suppe** mit dem **Estragon** garniert servieren, die **Rouille** und das **übrige Brot** dazu reichen.