

## Mediterrane Fischsuppe

Frankreich (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 400...500g eher feste Meeres-Fische gemischt (je nach Budget: Seeteufel, Wels, Pangasius etc., KEINE fettigen Fische wie Lachs in eine Fischsuppe!)
- geschälte Scampi (gekocht oder ungekocht), 12 Stück bzw. je nach Budget
- ca. 200g Miesmuscheln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchstange
- 4 Karotten
- 1 Staudensellerie (wenn er gross ist, nur einen Teil davon verwenden)
- 3 Tomaten
- 1 Peperoni
- 1 Fenchel
- 1 Briefchen Safran
- 1 Esslöffel Fischfond (Pulver)
- 4 Lorbeerblätter
- Thymian
- 1.3l Wasser
- Frische Petersilie
- 2dl Weisswein
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz (fleur de sel)
- Pfeffer
- 1 Baguette Brot

### Vorbereitung:

- Baguettebrot in Scheiben schneiden und mit einer Marinade aus Olivenöl und gepresster Knoblauchzehe beidseitig von Hand nur leicht einreiben. Im Backofen bei ca. 180°C rösten, bis das weisse Brot knackig und leicht bräunlich wird (ca. 20-30 Min., in der Hälfte drehen). Abkühlen lassen vor dem Servieren.
- Ev. Gräten aus den Fischen entfernen: von Hand gut abtasten und dann die Gräten mit den Fingern oder mit einer starken Pinzette herausziehen. Die grätenfreien Fischstücke in mundgerechte Stücke schneiden (nicht zu klein) und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Die Scampi u.U. noch ganz schälen.
- Die Miesmuscheln von Hand oder mit Bürste gut reinigen bis sie wirklich schwarz sind. Herausragende „Bärte“ herausziehen. Stark offene Exemplare wegwerfen.
- Alles Gemüse klein schneiden. Peperoni vorher innen ausnehmen.

### Zubereitung:

- Eine wirklich grosse (min. 20cm hohe) Pfanne verwenden!

- Darin die Zwiebeln und den Knoblauch mit Olivenöl andünsten und danach das geschnittene Gemüse begeben und ein paar Minuten dünsten (Lauch, Karotten, Sellerie, Peperoni, Fenchel, zuletzt die Tomaten).
- Dann das Wasser, den Fischfonds, den Safran, Lorbeer und Thymian begeben und 15 Minuten gut kochen. Gelegentlich rühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Fischstücke, Muscheln und Scampi begeben, und die Hitze so zurücknehmen, dass die Suppe grad nicht mehr kocht. Weitere 15 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- Weisswein zugeben und nochmals kurz erhitzen.
- Frische Petersilie zugeben.
- Dann wird bei der richtigen Bouillabaisse die Brühe vom Inhalt getrennt: Brühe durch Abtropfsieb lassen und in einem Suppentopf servieren. Der Inhalt (Gemüse und Fisch) sorgfältig auf einer Platte anrichten. Darauf achten, dass die Fischstücke nicht unnötig zerfallen. Unter Umständen noch in den 100°C Ofen stellen, bis alles bereit ist.

### Tipp:

- Portion Fisch und Gemüse auf den Teller servieren und etwas Suppenbrühe darüber giessen.
- Das Knoblauchbrot als Beilage servieren.

