

# Einfache Bouillabaisse

## Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Knolle Fenchel
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Sternanis
- 100 ml trockener Wermut
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 l Fischfond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 g Safranfäden
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 300 g Mies- oder Venusmuscheln
- 300 g Kabeljaufilet
- 300 g (ohne Kopf und Schale) Garnelen
- 12 kleine Tintenfische

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Lauch und Fenchel putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin etwa 3 Minuten glasig andunsten. Tomatenmark und Sternanis dazugeben und alles etwa 2 Minuten mit rösten. Den Wermut dazugeben und einkochen, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist.

Anschließend Möhren, Lauch und Fenchel hinzufügen und etwa 4 Minuten anbraten. Den Ansatz mit Wein und Fischfond auffüllen und Lorbeer, Fenchelsamen und Safran dazugeben. Den Safran zuvor mit etwas Wasser oder Brühe in einen Mörser oder ein Schälchen geben und etwas zerstoßen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und offen bei schwacher Hitze 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich säubern. Dabei beschädigte oder bereits geöffnete Muscheln aussortieren. Kabeljau waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Die Garnelen längs halbieren, waschen und trocken tupfen. Tintenfisch säubern und in Ringe schneiden.

Die Suppe nochmals abschmecken und die Lorbeerblätter entfernen. Muscheln, Kabeljau, Garnelen und Tintenfische zur Suppe geben und alles mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen. Dabei nicht zu stark ruhen.

## Zutaten für das Baguette und die Garnitur:

- 1 Baguette
- flockiges Meersalz
- Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- etwas gehackte Petersilie

Das Baguette in Scheiben schneiden, mit etwas Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen oder in einer Pfanne

knusprig rösten. Die Bouillabaisse auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit gehackter Petersilie und je 1 Zitronenviertel garnieren. Dazu das geröstete Brot servieren.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 24.11.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)