

Bouillabaisse mit Kabeljau

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g (mit Haut) Kabeljaufilet
- 350 g (vom Meeresfisch) Karkassen
- 100 g Fenchel
- 80 g Karotte
- 100 g Pastinake
- 150 g (aus der Dose) geschälte Tomaten
- 1 Sternanis
- 0,5 TL Fenchelsamen
- schwarzer Pfeffer
- 2 TL Essig
- 1 l Wasser
- nach Belieben: etwas Thymian
- 250 ml Gemüsebrühe
- 0,5 g Safranfäden
- Meersalz
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Den Fisch säubern, trocken tupfen und beiseitelegen. Fenchel, Karotte und Pastinake waschen, putzen und würfeln.

Für den Fond die Fischkarkassen, also das Gerippe, Flossen und Kopf des Fisches, in einen Topf geben. Die Hälfte des Fenchels sowie Tomaten, Sternanis, Fenchelsamen, einige Petersilienstängel und etwas schwarzen Pfeffer dazugeben und mit Essig und Wasser auffüllen. Nach Belieben etwas frischen Thymian hinzugeben. Bei niedriger Temperatur zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten köcheln und den Fond anschließend noch etwas ziehen lassen.

Anschließend die Karkassen entfernen und den Fischfond durch ein Passiergerät oder ein feines Sieb geben. Gemüsebrühe hinzufügen, nochmals aufkochen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und etwas Safran abschmecken. Karotten- und Pastinakenwürfel mit dem restlichen Fenchel in den Suppenfond geben. Bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss die restliche grob geschnittene Petersilie hineingeben.

Kabeljaufilets salzen, Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Servieren umdrehen, von der anderen Seite garen und pfeffern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen