

Rezept

Heimische Bouillabaisse mit Weizensauerteigbrot & Gartentomaten

Zutaten für die Bouillabaisse:

500 ml Fisch-oder Krustentierfond
200 g Creme Fraîche
200 g reife Tomaten
150 g Karotten
150 g Staudensellerie
150 g Fenchel
100 g Schalotten
50 ml trockener Weißwein
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
3 g Safran
2 EL Butter
2 Stängel Estragon
2 Stängel frischer Thymian
1 EL Tomatenmark
1 Orange
Fischkarkassen der Bachforellen

Zubereitung:

Karotten, Fenchel, Staudensellerie, Schalotten und Knoblauch putzen, waschen und klein schneiden. Kräuter waschen und Tomaten in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen, die Fischkarkassen bei starker Hitze darin braten. Sobald sie geröstet sind, die Hitze etwas reduzieren und geschnittenes Gemüse und das Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit Weißwein ablöschen, stark einkochen lassen und mit dem Fisch- oder Krustentierfond aufgießen, bis alles bedeckt ist. Thymian, Estragon, Safran und Tomatenstücke hinzufügen. 25 Minuten knapp unter dem Siedepunkt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend durch ein feines Spitzsieb in einen Topf passieren und dabei alles gut ausdrücken. Die passierte Suppe aufkochen, den Saft und Abrieb der Orange sowie die Creme Fraîche dazu geben. Mit dem Stabmixer aufschäumen & nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Einlage:

4 Stück Bachforellen Filets, küchenfertig
4 Scheiben Weizensauerteigbrot
300 g Gartentomaten, bunt gemischt
100 g blanchierte Keniabohnenröllchen
80 g Röstzwiebeln
50 g Wildkräuter
6 EL Limonen Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft
1 TL körniger Senf
frisch geschroteten Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Aus Limonen-Olivenöl, Zitronensaft, Agavendicksaft, körnigem Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Tomaten in gewünschte Form schneiden und mit der Zitronenvinaigrette marinieren. Die Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln und in einer Grillpfanne von beiden Seiten anrösten.

Die Forellenfilets einzeln in einen ZipLock-Beutel legen und mit einer Pfanne oder Plattier-Eisen dünn klopfen. Das dünne Filet mittig auf einen vorgewärmten Teller legen. Die heiße, aufgeschäumte Suppe über das Forellen Filet gießen. Die blanchierten Keniabohnenröllchen und Röstzwiebeln auf dem Filet verteilen. Das Röstbrot anlegen, die marinierten Tomaten darauf verteilen und mit Wildkräutern garnieren.