

MARLEY SPOON



Bouillabaisse-Fisch-Eintopf

mit Fenchel und Safran



30-40Min.



2 Personen

“Bouillabaisse” steht synonym für “Provenzalische Fischsuppe”. Für den besonderen Geschmack sorgen dabei die Anzahl verschiedener Fischarten mit einer Mischung von kräftigem Safran, Nelken und Cayenne-Aroma. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Porree / Lauch
- Frischer Thymian
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Karotte
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung Cayennepfeffer
- 1 Packung Safranfäden
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung gemahlene Nelken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Fisch (Kabeljau & Seelachs) ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Vorsicht! Die Fischfilets können Gräten besitzen. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Lauch schneiden

Den **Lauch** und **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den **Safran** mit Mörser und Stößel oder einem Messergriff vorsichtig zerkleinern.



2. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in feine Würfel schneiden. Den **Thymian** von den Stängeln streifen.



3. Suppe ansetzen

Den **Lauch** und die **Hälfte des Knoblauchs** in einem mittleren Topf mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. anschwitzen, den **Safran** unterrühren und mit **150-200ml Wasser** ablöschen. Den **Brühwürfel** hinzugeben und ca. 5-6Min. köcheln lassen.



4. Gemüse kochen

Die **gehackten Tomaten** mit den **Karotten** und **Fenchel** ebenfalls hinzugeben und weitere ca. 5-6Min. ziehen lassen. Inzwischen den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.



5. Suppe zubereiten

Im Anschluss den **Fisch** untermengen und weitere ca. 6-8Min. ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer, **Nelken** und **je nach Schärfewunsch** mit **Cayenne** und etwas Olivenöl abschmecken.



6. Brot rösten

Inzwischen das **Brötchen** in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer und **restlichem Knoblauch** würzen. Für ca. 3-5Min. im Ofen kross werden lassen und mit der **Bouillabaisse** servieren.