

# MARLEY SPOON



## **Bouillabaisse-Fisch-Eintopf**

mit Fenchel und Safran



30-40Min.



3-4 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

- 2 Porree / Lauch
- Frischer Thymian
- 2 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Fenchelknolle
- 1 Packung Cayennepfeffer
- 1 Packung Safranfäden
- 1 Packung Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Packung gemahlene Nelken
- 1 Packung Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Fisch (Kabeljau & Seelachs) <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

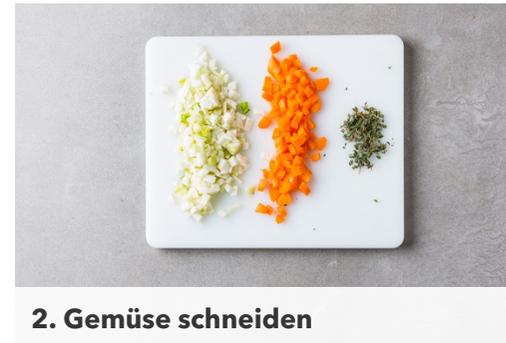
Gluten (1), Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### 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 **Karotten** 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 großen Topf mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. anschwitzen, den **Safran** unterrühren und mit **300ml Wasser** ablöschen. Die **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 die **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.