

**Kochen**

**Timo Böckle**

**Mittwoch, den 02.03.2022**

**Bouillabaisse von Süßwasserfischen**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

300 g Zanderfilet  
 300 g Welsfilet  
 300 g Lachsforellenfilet  
 150 ml Olivenöl  
 200 g Schalotten  
 3 Knoblauchzehen  
 400 g Tomaten  
 0,5 Fenchelknolle  
 300 g Kartoffeln  
 2 Stiele Thymian  
 1 Biolimette  
 1,5 Fischfond aus dem Glas oder selbstgemacht  
 etwas Pfeffer  
 etwas Salz  
 1 Bund Petersilie  
 1 Baguette



**Zubereitung:**

1. Die Fischfilets putzen, Gräten ziehen, nach Belieben die Haut entfernen oder am Filet belassen. Die Filetstücke in gleichmäßig große Stücke schneiden. Je nach Schnittgröße und Festigkeit (Garzeit) sortieren.
2. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
3. Tomaten, Fenchel und Kartoffeln putzen bzw. schälen. Tomaten (nach Belieben in kochendes Wasser tauchen und die Schale abziehen) und Fenchel fein würfeln. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Biolimette heiß abbrausen, trockenreiben und 1 Stück Schale dünn abschälen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Thymian abbrausen, Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Olivenöl (bis auf 1-2 EL) in einem großen, flachen Topf erhitzen. Fenchel und Schalottenwürfel darin ca. 2 Minuten andünsten.
5. Den Knoblauch und die Tomatenwürfel zugeben und erneut ca. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Limettensaft ablöschen und mit dem Fischfond (zuerst nur 1 Liter) auffüllen.
7. Die Kartoffeln, Limettenschale und Thymian, zugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Fischfilets (vorsichtig – zuerst Zander, dann Wels und Forelle) im Fond ca. 10 Minuten garen.
9. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.
10. Baguette in dünne Scheiben schneiden. Übriges Olivenöl erhitzen. Baguettescheiben darin von beiden Seiten goldbraun rösten.
11. Tiefe Teller mit je zwei bis drei Brotscheiben auslegen. Jeweils einige Fischfilets aus dem Fond heben und auf das Brot legen. Mit der Petersilie bestreuen. Den Fischsud darauf geben und sofort servieren.