

Bouillabaisse

(für 4 Personen)

Dies ist ein klassisches Gericht aus der Küche Frankreichs und hervorragend geeignet für einen rustikalen Abend mit Freunden und gutem Wein. Alan Mathieson, Chefkoch des Diätlieferanten Diet Chef, hat dieses Rezept in einer kalorienfreundlichen Version für uns vorbereitet. Dabei wird die Suppe in zwei Etappen zubereitet: zuerst wird der Gemüsefond gekocht, in dem dann der Fisch pochiert wird. Dazu wird knuspriges Brot und selbst gemachte Knoblauchsaffranyonnaise gereicht – eine wahrhaft köstliche Mischung! Mehr Rezepte, Diättipps, einen praktischen BMI-Rechner und weiteres zur Philosophie von Diet Chef finden Sie unter www.dietchef.de.

für den Gemüsefond:

200 g Karotten
 160 g Knollensellerie
 75 g Lauch
 100 g Zwiebeln
 4 kleine Lorbeerblätter
 6 Zweige frischer Thymian
 einige Fäden Safran
 1 frischer Basilikumzweig
 2-3 zerdrückte Knoblauchzehen
 160 ml Weißwein
 80 ml trockener Wermut
 800 ml Gemüsebrühe
 250 ml Wasser
 320 g gehackte Tomaten in eigenem Saft (aus der Dose)

für die Bouillabaisse:

250 g Seeteufelfilet
 160 g Lachsfilet mit Haut
 200 g Meerbrassefilet (ersatzweise Dorade)
 350 g Muscheln

Karotten und Knollensellerie schälen, den Lauch putzen. Das Gemüse waschen und in ganz kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Gemüse mit dem Safran, den Lorbeerblättern, dem Knoblauch und den Kräutern in einen ausreichend großen Suppentopf geben. Wein und Wermut hinzugeben, aufkochen und auf 1/3 reduzieren lassen. Gemüsebrühe, Wasser und Dosentomaten zugeben und erneut aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und den Fond 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Fische und die Muscheln putzen und waschen. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn der Fond fertig ist, zuerst den Seeteufel zugeben. Dabei soll der Fond ganz leicht köcheln. Nach 4 Minuten den Lachs zugeben. Nach weiteren 2 Minuten die Meerbrasse und die Muscheln zufügen und die Suppe 2-3 Minuten simmern lassen. Die Bouillabaisse anschließend sofort servieren. Dazu schmecken frisches Baguette, knuspriges Bauernbrot und Knoblauchsaffranyonnaise. Dazu mischt man 1 Teil einer

kalorienreduzierten Mayonnaise mit der gleichen Menge Joghurt und schmeckt diese mit zerdrücktem Knoblauch, einigen Safranfäden sowie Salz und Pfeffer pikant ab.

Pro Person: 255 kcal (1067 kJ), 32,8 g Eiweiß, 8,4 g Fett, 11,4 g Kohlenhydrate

Fotohinweis: Wirths PR / dietchef.de

