

Französischer Fischeintopf

Marmite du pêcheur



Zutaten für 2-3 Personen:

Soupe de poissons, ca. 800 ml
(im Feinkostgeschäft besorgen)

1-2 Kartoffeln, je nach Größe

300-400 g weißes festes
Fischfilet (z.B. Kabeljau,
Heilbutt, Steinbeißer ...)

6-8 Tintenfischringe

400 ml Fischfond

3-6 rohe Garnelen

Muscheln in Weißwein
(bereits fertig beim Italiener
besorgen)

Rouille

100 g Emmentaler, gerieben

Croûtons

1. Kartoffeln schälen, in
Scheiben schneiden und
mit den Tintenfischringen
in Fischfond gar dünsten.
Dabei die Tintenfischringe
ca. 45 min leise siedeln
lassen, damit sie weich
werden. In Alufolie warm
stellen.

2. Fischfilet waschen,
entgräten und trocknen.
Garnelen schälen,
entdarmen, waschen,
größere Garnelen teilen.

3. Muscheln aus dem Sud
nehmen.

4. Die Soupe de poissons
erwärmen (nicht kochen)
und das Fischfilet und die
Garnelen darin gar ziehen
lassen, für ca. 5 min. Die
Kartoffeln und die Tinten-

fischringe zugeben. Am
Schluss die Muscheln.

5. Mit Rouille und
Reibekäse servieren.

Hinweise:

Die Anregung zu diesem
Rezept und auch das Foto
stammen aus dem
ehemaligen Restaurant La
Rhumerie, direkt am alten
Hafen von Saint-Tropez.
Das Gericht stand dort
lange Jahre auf der
Speisekarte. Manchmal
auch unter der Bezeich-
nung "Petite Bouillabaisse
avec rouille, fromage rapé,
croûtons".

Basis dieses Gerichts ist
eine Soupe de poissons.

Darin sind zu finden:

Weißes, festes Fischfilet,
Tintenfischringe, eine große
Garnele, Muscheln und
gekochte Kartoffeln.

Soupe de poissons,
Muscheln und Rouille kann
man auch selbst machen,
siehe eigene Rezepte dafür.
Soupe de poissons ist
allerdings sehr aufwändig.
Es gibt dafür im Feinkost-
handel brauchbare Fertig-
produkte, ebenso auch für
Rouille.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 60
min, Hauptspeisen, Fisch,
Meeresfrüchte, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.01.2023