



Bouillabaisse mit schwarzem Heilbutt

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 623 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

500 g Heilbuttfilet, schwarz

300 g Kartoffeln

1 Möhre

1 Stange Sellerie

1 Fenchelknolle

1 Bund Dill

2 Tomaten, mittelgroß

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

10 Fäden Safran

2 El Kapern

1 El Tomatenmark

50 ml Noilly Prat

500 ml Fischfond

Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie abwaschen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel abwaschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in dünne Streifen schneiden. Dill feinhacken. Tomaten abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden. Safranfäden in einem Glas mit etwas Wasser einweichen.
- 2 In einem großen Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Sellerie, Fenchel, Kartoffeln, Möhre und Kapern hinzugeben. Kurz anbraten. Tomaten und Tomatenmark einrühren. Mit Noilly Prat und dem Safran ablöschen.
- 3 Fischfond und Gemüsefond hinzugeben und aufkochen. Zitrone abwaschen und 1 TL der Schale fein abreiben. Dill, Zitronenabrieb und Lorbeerblätter hinzugeben.
- 4 Suppe 20 Min. leicht köcheln lassen. Heilbuttfilets abwaschen und trockentupfen. Anschließend in

500 ml Gemüsefond
1 Bio-Zitrone
2 Lorbeerblätter
Pflanzenöl zum Braten
Salz und Pfeffer zum Würzen

mundgerechte Stücke schneiden. Zur Suppe hinzugeben und 7 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	219kJ /52kcal	2.609kJ /623kcal
Fett	2g	26g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	5g
Kohlenhydrate	4g	42g
davon Zucker	1g	15g
Eiweiß	4g	44g
Salz	0g	3g