

**Typ:** Fisch

**Quelle:** Brigitte Sonderheft 20/90

**Bemerkungen:** Bei der klassischen Version dieser reichhaltigen Fischsuppe dürfen die scharfe, rostrote Knoblauchmayonnaise (Rouille) und das Knoblauchbrot nicht fehlen.

**Zutaten:** (6 Portionen)  
250 g Steinbeißerkoteletts,  
250 g Seehechkoteletts,  
250 g Heilbutt,  
250 g kleine ganze Tintenfische  
(Sepia, evtl. tiefgekühlt),  
6 rohe Riesengarnelenschwänze,  
250 g Miesmuscheln (ersatzweise 1 Dose Muscheln im eigenen Sud),  
1 frische Peperoni,  
2 Zwiebeln,  
3 Knoblauchzehen,  
4 EBI. Öl,  
1 Paket Tomatenstücke (500 g),  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer,  
1 Glas Fischfond (400 g),  
1/4 L Weißwein,  
1 EBI. gehackte Petersilie.

**Rezept:** Fisch gründlich waschen, trockentupfen und mit Salz bestreuen. Tintenfische eventuell auftauen lassen. Von den Riesengarnelen die Schale bis auf das Schwanzende und den Darm entfernen. Die Muscheln waschen, schon offene wegwerfen. Mit einer Tasse Wasser im geschlossenen Topf etwa fünf Minuten kochen. Peperoni entkernen und grob hacken (mit Gummihandschuhen arbeiten). Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch in Öl glasig dünsten. Tomatenstücke dazugeben und mitdünsten. Mit Peperoni, Salz und Pfeffer würzen. Alles in der offenen Pfanne bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen. Inzwischen Rouille und Brot (siehe unten) vorbereiten. Durchgeseihten Muschelsud, Fischfond und Weißwein in einem Topf zum Kochen bringen. Vorbereiteten Fisch und Riesengarnelen hineingeben und fünf Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Die Muscheln und die schon vorbereitete heiße Tomatensoße vorsichtig darunterrihren. Die Suppe mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

**ROUILLE UND KNOBLAUCHBROT** Zwei zerdrückte Knoblauchzehen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Safran verrühren. Eine Scheibe Weißbrot ohne Rinde in Wasser einweichen, gut ausdrücken und darunterrihren, bis eine dicke Paste entsteht. Mit dem Schneebesen unter ständigem Rühren tropfenweise knapp 1/4 L kalt-gepreßtes Olivenöl darunterrihren. Mit ein bis zwei Teelöffel Sambal Oelek abschmecken.

**Knoblauchbrot:** Ein Baguette von etwa 250 g in Scheiben schneiden. Drei Knoblauchzehen zerdrücken und mit 125 g Butter mischen. Die Scheiben damit bestreichen. Im Backofen bei 250 Grad/Gas Stufe 5 in etwa fünf Minuten knusprig backen. Mit der Rouille bestreichen und zum Einweichen kurz in die Suppe legen

(insgesamt pro Portion ca. 800 Kalorien). Fertig in 1 Stunde