

Rezept des Monats September 2005

Provenzalische Fischsuppe mit Rouille

Zutaten für 4 Personen

Fischsuppe:

2 kg Fisch
2 Zwiebeln, 5 Tomaten, 1 Stange Lauch, 1 Fenchelknolle, 1 Stück Sellerie (eigroß), 2 Möhren, 4 Knoblauchzehen
1 Flasche Weißwein, trocken (0,75l)
1 kleines Schnapsglas Pastis (Ricard, Pernod ...)
1 TL Thymian, 1/2 TL Safran, 10 schwarze Pfefferkörner, Salz

Rouille:

4 Knoblauchzehen, 2 Eigelb, Olivenöl, 1 TL Zitronensaft
Cayennepfeffer, Paprika, Salz

Eine provenzalische Fischsuppe mit Rouille ist eine Delikatesse der Extraklasse, einfach zuzubereiten und genügsam in Sachen Zutaten: Jeder Seefisch außer den fettreichen Aalen, Makrelen und Heringen darf hinein, je bunter die Mischung, desto besser. Fische wie Seehecht, Scholle, Rotzungen, Angeldorsch usw. sind ideal, auch Köpfe und Häute sind willkommen. Lachs sollte nicht dominieren, aber ein, zwei Köpfe (Kiemen entfernen!) machen sich gut. Man sollte allerdings der Versuchung widerstehen, nur Köpfe, Häute und Gräten zu verwenden. Der Fleischanteil sollte mindestens 50% sein.

Zunächst wird das zerkleinerte Gemüse in einem großen schweren Kochtopf in reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze angeschwitzt, der Thymian, Safran, Knoblauch und der Pfeffer kommen sofort dazu. Rühren, damit nichts braun wird. Zwei Liter Wasser, den Weißwein, den Pastis zugeben, salzen und zum Kochen bringen. Dann die Fischreste und die in Stücke

geschnittenen Fische zugeben und die Hitze sofort reduzieren und für etwa eine halbe Stunde sehr sanft köcheln lassen.

Nun wird die Suppe passiert: Das Gemüse und die Fische portionsweise in ein großes Haarsieb oder Spitzsieb gegeben und ausdrücken. Dabei empfiehl es sich, das Kochwasser zunächst zurückzuhalten, um damit die ausgedrückten festen Bestandteile wiederholt zu übergießen und erneut auszupressen. Übertreiben sollte man jedoch nicht, es ist keineswegs erwünscht, das Sieb leerpapieren. In die Suppe soll möglichst viel Aroma gelangen, das ist alleiniger Zweck des gründlichen Pressens, zum Sattmachen reicht die Rouille, die während des Köchelns angerührt wird, völlig aus. Die verbleibenden festen Bestandteile wegwerfen.

Die Rouille ist eine enge Verwandte der Aioli, der Knoblauchmayonnaise, und funktioniert fast genauso:

Die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse fein ausdrücken und mit den zimmerwarmen aufgeschlagenen Eigelben verrühren, dann nach und nach vorsichtig Olivenöl zugeben und mit dem Schneebesen unter eifrigem Rühren binden. Cayennepfeffer, Paprika und etwas Zitronensaft zugeben. Wenn etwa die Menge von zwei Tassen Mayonnaise entstanden ist, kann man mit dem Suppenfinale beginnen. Vermutlich hat die Fischsuppe noch nicht das Aroma, das man sich wünscht. Doch mit Salz, Pfeffer, Pastis und eventuell Paprika, Cayennepfeffer sollte es zu schaffen sein.

Dazu gibt es geröstetes Baguette und von der Rouille nimmt jeder nach Belieben und rührt sie in die Suppe. Als Getränk finde ich einen Blanc des Noirs ideal, ein weißgekelterter Rotwein, der ist frischer und kerniger als ein Rosé.