

**KOCHSCHULE**

# Ein Hauch von Frankreich in der Küche

Ein französischer Klassiker steht diesmal in Hans Jörg Bachmeiers Kochschule auf dem Programm: eine passierte Fischsuppe mit Rouille. „Kein Hexenwerk“, verspricht der Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München.

VON STEPHANIE EBNER

Frankreich ist stolz auf seine Fischsuppen. Besonders die Bouillabaisse aus Marseille genießt internationalen Ruf. Ursprünglich ein Arme-Leute-Essen, gehört sie heute zu den absoluten Klassikern der französischen Küche und steht in edlen Restaurants auf der Karte. Traditionell gibt es dazu Weißbrot mit Rouille.

Hans Jörg Bachmeier zeigt seinen Kochschülern eine leicht abgewandelte Bouillabaisse. Er arbeitet statt mit sieben verschiedenen Fischen nur mit zwei sowie einer Kombination aus Süß- und Salzwassersfischen. Die Seezunge gehört zu den Plattfischen und ist ein Salzwassersfisch, der vielseitig einsetzbar ist. Der Zander dagegen ist ein heimischer Fisch, dessen Fleisch fettarm und fest ist.

Das Filetieren der Fische ist nicht ganz einfach. Doch selbst wenn man sich verschneidet – kein Problem: Alles wandert in den Fischfondtopf. Selbst wenn man eine Gräte übersieht, ist das nicht tragisch. Bachmeier: „Da die Suppe erst gemixt und dann passiert wird, besteht keine Gefahr, sich an einer Gräte zu verschlucken.“ Wer es trotzdem nicht selbst mit dem Filetieren versuchen will, dem rät der Küchenchef: „Die Fische beim Händler filetieren lassen.“ Nicht vergessen: „Die Karkassen mitnehmen, die braucht man für den Fischfond.“

Der Rest ist Schnippelarbeit: Sowohl für das Gemüse als auch für die Rouille muss man das Gemüse würfeln. Das ist aber auch schon die ganze Arbeit. Der Rest geht dann beinahe wie von selbst. Der Fond kocht vor sich hin, die Rouille ist schnell gemixt. „Ich wusste gar nicht, dass mein Lieblingsgericht so einfach geht“, sagt Leserin Alexa Tauber.

Die Sauce Rouille passt übrigens perfekt zu allen Fischgerichten, nicht nur zur Suppe. „Sie lässt sich gut vorbereiten, der Ansatz hält sich gekühlt zwei Wochen im Einweckglas“, sagt Bachmeier. Wird die Rouille nicht direkt verwendet, schlägt man den Saucen-Ansatz erst kurz vor Gebrauch mit Eigelb und Öl auf, rät der Profi.

Fischsuppe mit Sauce Rouille ist eine farbintensive Angelegenheit auf dem Teller: Der Name Rouille bezieht sich auf die gelbrote Farbe der Sauce. Den goldenen Schimmer bekommt die Fischsuppe durch die Tomatenstücke, die der Küchenchef mit in den Fond gibt.

Kurz vor dem Anrichten werden noch die altbackenen Baguettescheiben geröstet, die Filets angebraten und die Suppe passiert – „sie sollte nicht zu dünnflüssig sein“, sagt Bachmeier. Ein Hauch von Frankreich, schwärmen Ralf Löbber und Gerda Doris Mirici.

**Kochschule**

Mehr **Küchentricks** verrät Hans Jörg Bachmeier unseren Lesern bei seiner nächsten Kochschule am **Montag, 17. Februar**. Wer dabei sein will, bewirbt sich per Mail unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los.



**Eine Fischsuppe ist kein Hexenwerk**, verspricht Hans Jörg Bachmeier (Bild links, 4.v.l.) seinen Kochschülern. Der Küchenchef vom „Blauen Bock“ arbeitet diesmal mit Seezunge und Zander sowie viel frischem Gemüse. FOTOS: OLIVER BODMER



**Passierte Fischsuppe mit Sauce Rouille**

**Sauce Rouille**

- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine rote Chilischote
- 5 – 6 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße mehliges Kartoffel
- ½ TL Fleur de Sel
- Olivenöl zum Marinieren
- 1 Eigelb
- 150 ml Olivenöl
- ½ Baguette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- Olivenöl zum Braten



**Zubereitung:**

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Für die **Sauce Rouille** Paprikaschote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Chilischote halbieren. Kartoffel schälen, in gleich große Stücke schneiden wie die Paprika und mit Chili, Knoblauch in der Schale und Paprika in einen Topf geben. Mit Meersalz und Olivenöl marinieren. Rosmarin dazugeben und den Topf mit Alufolie gut verschließen. Im Ofen ca. 45 Minuten garen.
3. Aus dem Gemüse den Rosmarin entfernen. Knoblauchzehen aus der Schale in einen Mixer drücken. Kartoffeln und Paprika zusammen mit der Flüssigkeit aus dem Topf ebenfalls in den Mixer geben und alles sehr fein mixen. Eigelb dazugeben und weiter mixen. Das Olivenöl langsam einlaufen lassen, bis eine cremige

Masse entstanden ist. Bei Bedarf mit Salz nachschmecken.

4. Für die **Brotchips** Baguette in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Rosmarin und Knoblauch dazugeben und die Brotscheiben kross anbraten.

**Fischfond**

- 1 Seezunge an der Gräte, (ca. 800 g – Haut abgezogen)
- 1 ganzer Zander (ca. 1 kg geschuppt und ausgenommen)
- ½ Stange Lauch
- 2 Schalotten
- 2 Tomaten
- ½ Fenchel
- 1 ½ Knollensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 0,1 l Noilly Prat
- 0,2 l Weißwein
- 0,1 l Pernod

**zum Würzen:** jeweils 1 TL Fenchelsamen und Korianderkörner, 5 Wacholderbeeren, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt

**Zubereitung:**

1. Für den Fischfond Seezunge und Zander filetieren. Fischfilets sauber zuschneiden, sodass ca. 200-g-Abschnitte entstehen. Die Abschnitte beiseite stellen. Die schönen geputzten Fischfilets kaltstellen. Karkassen klein hacken und wässern.
2. Schalotten, Fenchel, Knollensellerie, Staudensellerie und Lauch in wal-

nussgroße Stücke schneiden. Tomaten vierteln.

3. Topf mit Olivenöl erhitzen, Gemüse darin anbraten. Mit Wermut und Pernod ablöschen. Weißwein aufgießen und die gewässerten Fischgräten dazugeben. Einmal aufkochen lassen und mit ca. 1 l Wasser aufgießen. Die Gewürze dazugeben und den Fond circa 30 Minuten köcheln lassen.

**Fischsuppe**

- ½ Fenchel (Fenchelgrün für Garnitur aufheben)
- 1 Stange Staudensellerie (Blätter für Garnitur aufheben)
- 2 Tomaten
- ½ Fenchel
- ½ Stange Lauch
- 2 Schalotten, geschält
- 3 Tomaten
- ½ Chilischote
- 2 Scheiben Ingwer, ca. ½ cm dick
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe Saft und

**Zubereitung:** 1. Für die Fischsuppe Olivenöl in ei-

nem Topf erwärmen. Fenchel, Staudensellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden, im Öl anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mit wenig Farbe anrösten lassen. Knoblauchzehe anknacksen, mit der Chilischote und dem Ingwer zu den Gemüsen geben. Tomaten waschen, vierteln und ebenfalls zu den Gemüsen geben.

2. Die Fischabschnitte dazugeben und kurz mitdünsten. Orange auspressen, Saft und Abrieb in den Ansatz geben. Den Fischfond passieren und den Ansatz damit aufgießen, dass alles gut bedeckt ist. Die Suppe jetzt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Danach die Suppe fein mixen und durch ein grobes Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmstellen.

4. Die geputzten Fischfilets in Stücke schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Öl dazugeben. Zander und Seezunge mit Salz würzen. Den Zander erst auf der Hautseite anbraten. Dann die Seezunge dazugeben. Die Fische wenden und die kalte Butter in die Pfanne geben. Aufschäumen, Thymian und Knoblauch dazugeben und den Fisch mit der Butter immer wieder übergießen.

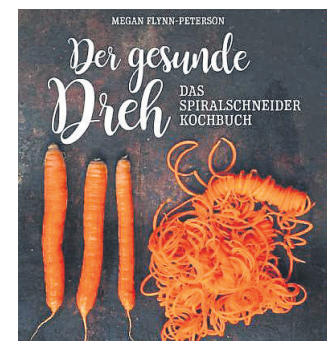
**Anrichten:** Die Fische in einem vorgewärmt tiefen Teller anrichten. Die Fischsuppe angießen und mit Fenchel- und Sellerieblättern ausgarnieren. Mit der Sauce Rouille und den Brotchips servieren.

**KOCHBUCH**

**Der gesunde Dreh – 100 Gemüsegerichte**

Getreidefreie Apfelfannkuchen, Waldorfsalat mal anders oder Kartoffelnudeln mit Pilzen und Salbei, Avocado-Krebs-Salat mit Gurkenudeln, Karottennudel-Pfanne mit Hühnchen – das neue Jahr starten wir genussvoll und dennoch ganz gesund. Denn Gemüsenu-deln sind die perfekte Alternative, sich abwechslungsreich und dennoch kohlenhydratarm zu ernähren. Für Einsteiger praktisch: Die Autorin erklärt, was man beim Kauf eines Spiralschneiders beachten sollte, welche Geräte sinnvoll sind und welche man sich sparen kann. So ausgerüstet, kann man sich die 100 Menüs, die auch Kindern den Spaß am Gemüse vermitteln, zum Nachkochen vornehmen. Wer gerne zwischendurch (ungesunde) Snacks zu sich nimmt, auch für den gibt es schmackhafte Alternativen zu fettigen Kartoffelchips – wie wäre es beispielsweise mal zwischendurch mit Süßkartoffel-Chips oder Apfel-Zimt-Chips? Die oft nur aus fünf leicht zu findenden Hauptzutaten bestehenden Gerichte sind leicht nachzukochen. So hat man schnell den richtigen Dreh für eine gesunde Ernährung raus. Einzig schade, dass die Autorin Fotos sehr sparsam einsetzt.

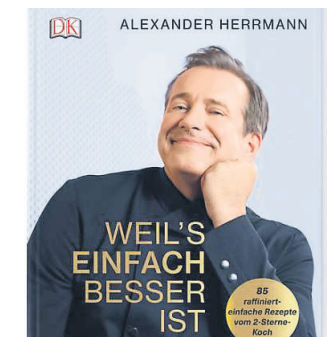
**Der gesunde Dreh.** Das Spiralschneider-Kochbuch. 100 Gemüsegerichte in weniger als 30 Minuten. Megan Flynn Peterson. Unimedicca. 200 Seiten. 19,90 Euro.



**Herrmann: Weil's einfach besser ist**

Beste Zutaten perfekt auf den Punkt gebracht. Wie aus einem Kürbis eine köstliche Suppe wird oder aus Garnelen der beste Geschmack herausgekitzelt wird, weiß Alexander Herrmann. Er verrät in seinem neuen Kochbuch für jede Zutat die ideale Zubereitungsart. Das fängt, ganz banal, mit einem frischen Schnittlauchbrot an. Denn die Devise Herrmanns lautet schlicht: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. „In „Weil's einfach besser ist“ liefert der Star-Koch mit Bodenhaftung 85 kreative Rezepte – roh, aus der Pfanne, dem Topf oder Ofen. So kommt das Aroma von Gemüse, Fisch, Fleisch, Getreide und Hülsenfrüchten wunderbar zur Geltung. Pur, überraschend simpel und dadurch einfach perfekt. Spitzenküche, die sich wunderbar daheim nachkochen lässt. Da macht Spaß und schmeckt.“

**Weil's einfach besser ist.** Für jede Zutat die perfekte Zubereitungsart. Alexander Herrmann. Erschienen bei DK. 224 Seiten. 24,95 Euro.



**1. Schritt, um eine Seezunge zu filetieren:** Mit einem Messer am Schwanz der Seezunge einschneiden. Die Haut mit dem Messer vorsichtig etwas zum Abziehen anlösen.

**2. Schritt:** Mithilfe eines sauberen Küchentuches bekommt man die Haut besser zu fassen. Die Haut Stück für Stück abziehen. Diesen Vorgang auf der Rückseite wiederholen.

**3. Schritt:** Seezunge in der Mitte auf der Gräte komplett schneiden. Die Karkassen kommen für den Fond in den Topf. Kopf nicht wegschmeißen. Darin ist der meiste Geschmack für die Suppe.

**4. Schritt:** Filet auslösen, indem man das Messer anwinkelt und auf der Gräte längs mit einer gleichmäßigen Bewegung schneidet. Mit den anderen drei Filets ebenso verfahren.

**5. Schritt:** Die geputzten Fischfilets in Stücke schneiden. Im Bild wird das Zanderfilet klein geschnitten. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Öl dazugeben. Die Filets anbraten.