

## Bourride



- **Küche:** Französisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Der traditionelle südfranzösische Fischeintopf, (Aus der Provence und der Languedoc), der Bouillabaisse sehr ähnlich ist. Die Fischer haben sich wahrscheinlich dieses Gericht selber zubereitet von Fischen, die sie nicht verkauft hatten, einfach und nahrhaft.

Wenn Sie mit unserem Rezept eine Bourride kochen möchten, kann es immer nur eine mehr oder weniger gute Kopie des Originals sein. Denn leider haben wir das Mittelmeer nicht vor der Haustür, mit den dafür nötigen Mittelmeerfischen wie Wolfsbarsch, Meerbrasse, Petersfisch oder Merlan. Diese sind leider nicht überall erhältlich.

Sie können die Bourride auf vielfältige Art zubereiten. Es geht auch mit Steinbeisser, Meer Aal, Seelachs, Rotbarsch oder Kabeljau (Aber bitte immer mit den Gräten oder Fischköpfen), denn es ist wichtig, dass sie immer frisch gekocht und mit Aioli gereicht werden. Dann stellt sich unweigerlich auch das südfranzösische Urlaubsgefühl ein.

## Zutaten

- 1,5 kg Fischkarkassen, (Gräten oder Köpfe), zerkleinert gut gewaschen
- 1 kg Fischfilets, gewaschen in mundgerechten Stücken, nach Marktangebot
- 2 Zwiebel, grob gewürfelt
- 3 - 4 Knoblauchzehe, gewürfelt, nach eigenem Geschmack
- 1 Lorbeerblatt
- 5 - 6 Pfefferkörner
- 250 ml trockener Weißwein
- 2 EL Pernod
- Abrieb ½ Orange
- 1 Tütchen Safran in Fäden
- 2 EL Olivenöl
- 3 Stangen Staudensellerie in Scheibchen
- 150 g weißer Porrée in Ringen
- 400 g Tomaten ohne Blüte, entkernt, grob gewürfelt
- 5 Stängel Petersilie
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Ansatz:

Zunächst für den Basisfond, die Zwiebeln mit dem Knoblauch, farblos in 1 EL Olivenöl anschwitzen und die Fischkarkassen dazu geben, danach 1 - 2 min. mit angehen lassen.

Mit dem Weißwein und 1 ½ l Wasser, besser Fischfond, ersatzweise Gemüsebrühe aufgießen, leise ca. 15 - 20 min. leise köcheln lassen.

Die Petersilienstängel, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner dazu geben, den Schaum nach dem aufkochen abschöpfen.

### Schritt2

Durch ein feines Küchensieb oder Passiertuch passieren.

### Schritt3

Das Gemüse, ohne die Tomaten, in dem restlichen Olivenöl glasig anschwitzen und mit dem Basisfond aufgießen.

2 - 3 min köcheln lassen, den Safran, Orangenabrieb und den Pernod dazu geben, die Fischstücke einlegen.

### Schritt4

4 - 5 min. leise ziehen lassen, saftig halten, nicht übergaren.

Zuletzt die Tomatenwürfel hinzufügen, alles nachschmecken. Mit Gekonntgekocht Aioli sofort servieren.

**Rezeptart:** Fischgerichte, National / Regional, Warme Fischgerichte **Zutaten:** Fisch, Knoblauch, Öl, Petersilie, Pfeffer, porree, Salz, Tomaten, Weißwein, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bourride/>