



# Xenia kocht

## Bouillabaisse 4 Personen

Ich habe niemals „echte“ Fisch Bouillabaisse gegessen. Das wurde bei uns zu Hause nicht gekocht und mitten auf dem platten Land gab es auch keine Restaurants, in denen man diese kulinarische Erfahrung hätte machen können.

Aber ich mochte immer Fisch. Verrückterweise. Als Kind. Mochte kein Fleisch, sehr wohl aber Fisch. Bismarkhering auf Brötchen, geräucherter Fisch, Bratfisch, Hering in Sahnesoße... Alles von meiner Oma frisch zubereitet. In einer katholischen Familie wie unserer gab es öfter Fisch. Und Fertigprodukte gab es nicht.

Selbst nachdem ich bereits viele Jahre Vegetarier war, empfand ich Fisch Gerichte immer viel mehr als Versuchung, als egal was mit Fleisch oder Wurst. Wahrscheinlich liegt es daran, dass ich mich dann so mit Feuereifer in die Herstellung veganer Visch-Gerichte gestürzt habe. Mir fehlt wie gesagt der Vergleich – aber was soll's – die hier präsentierte vegane Bouillabaisse ist im Ergebnis lecker, frisch und eine tolle Suppe Sommers wie Winters.

Der Geschmack kommt aus den zugefügten Algen. Je mehr Algen, desto fischiger wird die Suppe schmecken. Da kommt es jetzt also auf euren persönlichen Geschmack an.

In einer „echten“ Bouillabaisse sind meistens verschiedene Fischarten drin. Für vier Personen gebe ich nur 400 g Räuchertofu an. Wer jetzt für mehr Personen kocht und die Suppe noch spannender machen will, kann einfach verschiedene Tofusorten als Einlage reingeben. Fester, ungewürzter Tofu, Räuchertofu oder bereits eingelegte Tofusorten variieren in Geschmack und Konsistenz. Zum Beispiel würde gut der im Bio-Handel erhältliche Basilikum Tofu oder Tomatentofu passen. In Asia-Märkten findet man bereits marinierte Tofus, die in Pilzsoße oder Sojasoße eingelegt sind. Pilzsoße macht einen sehr „fleischigen“ Geschmack, Sojasoße ist salzig-würzig (ein bisschen wie getrockneter Bakkalao/Stockfisch).



### Zutaten

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 300 g Möhren
- 400 g Fenchel
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 TL Fenchelsamen
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 Msp Nelkenpulver
- 2 Zweige Thymian
- 6 zweige Oregano
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 g Meeresspaghetti (in kleine Stücke gebrochen)
- 400 g Räuchertofu
- Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebeln und die Möhren putzen und in feine Würfel schneiden. In Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam anrösten. Das Ziel ist, dass das Gemüse „bräunt“, also schön gleichmäßig durchgart und dabei so bräunliche an den Kanten wird. Wenn sich ein bräunlicher Belag am Boden bildet: gut! Schön immer rühren und den Belag mit abschaben. Das alles sind die berühmten Röstaromen, die deiner Suppe einen tüchtigen Grundgeschmack verleihen werden!





## Xenia kocht



2. In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und vierteln. In feine Streifen schneiden. Zu Zwiebeln und Möhren zufügen, wenn diese bereits gebräunt sind. Kurz ebenfalls anrösten. Dann so viel Wasser angießen, dass das Gemüse frei schwimmt.
3. Die Kartoffeln schälen und würfeln und zusammen mit den Tomaten in die Suppe geben. Langsam gar köcheln.
4. Thymian und Oregano zusammen binden und als ganze Zweige in die Suppe geben und mitkochen. Vor dem Servieren rausfischen. Lorbeerblätter zufügen und mitkochen.
5. Fenchelsamen anrösten, mit Wermut ablöschen und zufügen. Wer den Alkohol ersetzen möchte, lässt ihn hier weg und fügt beim Abschmecken der Suppe ein kleines bisschen Weißweinessig hinzu.
6. Nelkenpulver zufügen.
7. Die Algen zufügen und mitkochen lassen.
8. Wenn alles gar ist, den Tofu in Streifen schneiden und zum Durchwärmen in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer (und ggf. etwas Essig) abschmecken.

