

Bouillabaisse fra Restaurant Mest



Du får fra Mad med MEST & Skagenfood - ved 2 eller 4 kuverter:

- 1 eller 2 bølter med færdig Bouillabaisse
- 1 eller 2 bølter med rouilles (krydret safran mayonnaise)
- 50 eller 100 g Gruyère (ost)
- 400 eller 800 g Blåmuslinger
- 4 eller 8 stk hele jomfruhummer
- 4 eller 8 stk krabbeklør af taskekrabbe
- 2 eller 4 skærisingfileter eller lign fladfisk
- 200 eller 400 g udbenede fileter af fisk med skind (fx. kuller, hvilling eller kulmule)

Du skal selv købe:

- Lidt godt brød (til croûtons)
- Lidt smør og hvidløg (til at gratinere jomfruhummerne)

Tilberedningstid:

- Ca. 45 minutter

- sådan gør du:

Krabbeklør: Skyl krabbeklørerne i rigeligt koldt vand og kom dem i en kogende lage af vand, salt og lidt sukker – evt. tilsat sort peber og krydderurtestilke. Læg låg på og kog klørerne 5-6 minutter. Sluk og lad derefter klørerne trække i ca. 10 min i vandet. Hold dem lune.

Blåmuslinger: Bouillabaissen kommes i en stor gryde og varmes op til kogepunktet. De rensede blåmuslinger* tilsættes - og koges ca. 2-3 min til de er åbnet op. Muslingerne tages op og holdes lune.

Jomfruhummer: Jomfruhummere flækkes og renses for tarm og indmaden i hovedet**. Krydres med salt og peber. Der kommes et par klatter smør på og lidt knust hvidløg, og de bages i en 200 grader forvarm ovn i 2-3 min. (sammen med de brunede rødtunger)

Rødtunge: Krydr fileterne med salt og peber og fold dem så de er lige tykke. Steg dem på en godt varm pande i lidt smør og neutral olie. Steg primært på den ene side (start med den flotte ensartede side) i ca. 2-3 min. til de er pænt gyldne. Når fisken er gylden kommes panden i en 200 grader forvarm ovn i ca. 2-3 min til de er lune hele vejen igennem og tilberedte. (Kom dem i ovnen på samme tid som jomfruhummerne - så de er færdige på samme tid).

Skindstegt fisk: Mens jomfruhummer og rødtunge steger i ovnen, så steges fisken med skind sprøde med skindsiden nedad på en rygende varm pande. *** Det går rigtigt hurtigt så pas på fisken ikke bliver tør. Det er vigtigt med brandvarm pande og vigtigt at alle fiskene bliver færdige samtidigt.

Anretning: Fisk, muslinger og skaldyr anrettes i brandvarme store dybe tallerkner. Suppen blendes igennem og skummes op med en stavblender, og hældes over fisken, gerne ved bordet! Spis suppen med sprøde croûtons**** smurt med rouilles og drysset med revet Gruyère (ost)

Fif: Synes du der skal lidt mere fyld til kan du gøre ligesom franskmændene ofte gør og spise lidt saffrankogte kartofler dertil.

Velbekomme...

*** Sådan renses du blåmuslinger:**

Skyl muslingerne grundigt ved at gubbe dem mod hinanden imellem dine hænder. Gør dette i en stor skål under rindende koldt vand - dette "sliber" evt. urenheder og sand af skallerne. Kassér de muslinger der evt. måtte være knuste, og er der nogle, der er åbne, bankes de mod bordkanten. Lukker de sig ikke i løbet af kort tid kasseres de også. Lad nu muslingerne ligge i koldt vand tilsat 3-4 spsk. salt i et par timer - det er vigtigt med salt i vandet ellers "drukner" muslingerne). Skyl derefter muslingerne grundigt igennem under rindende koldt vand - nu er de klar til brug.

**** Sådan klargøres jomfruhummer:** Læg jomfruhummerne på 'ryggen' på et skærebræt og flad halen helt ud. Brug gerne en skarp ikke for bred savtakket kniv (evt. en brødkniv). Del hummeren ved at skære i savende bevægelser mens du ligger et let tryk - skær hummeren der hvor der er en naturlig rille mellem de 2 rækker af ben. Fjern nu den lille sorte streng (tarmen) der går ned igennem den ene halvdel af halen. Fjern derefter mavesækken der er den lille mørke plamage der sidder lige bag ved øjet/munden, den er ca. på størrelse med en gammel 10-øre. I netop denne del kan der sidde lidt grus og sand, derfor er det vigtigt at du kun fjerner det og KUN det - da resten af hummerens indre smager fortrinligt og giver en fantastisk smag til smørret du gratinerer med.

***** Sådan skindsteger du fisk:** Rids fileterne med 3-4 snit på skindsiden - dette bevirker at de ikke krøller sammen når de steges. Steg dem gyldne og sprøde på skindsiden i lidt olie på en varm pande, steg fileterne i 2-3 min. - kun på skindsiden. Vend fisken og tæl til 10 - VOILÀ - nu er den klar!

****** Sådan laver du de sprøde croûtons:** 3-4 mm tynde skriver lyst brød dryppes med god olivenolie og lidt salt - bages sprøde i ovnen - NB. de kan snildt laves i god tid i forvejen og blot lunes op når suppen skal spises!