



## OLYMPISCHE SPELEN 2024

### Klassieke Franse Bouillabaisse



Een simpel recept voor de Franse zeevruchtensoep: bouillabaisse. De overheerlijke soep zit vol met schaaldieren, zeevruchten, tomaten en aromatische kruiden en kan binnen een uur worden bereid.

**Vorbereiding:** 25 minuten

**Kooktijd:** 40 minuten

**Totale tijd:** 1 uur en 5 minuten

**Porties:** 6 porties

**Benodigheden:** Grote kookpan

**Ingrediënten:**

- 120 ml extra vierge olijfolie
- 2 kleine, of 1 grote gehakte ui.
- 1 gehakte prei
- 4 teentjes knoflook, geplet
- 2 of 3 grote gehakte rijpe tomaten of 2 blikken tomatenblokjes
- 2,5 liter water
- Verse kruidentakjes: tijm, peterselie, venkelblaadjes en basilicum (combinatie)
- 1 verse sinaasappelschil (optioneel)
- ½ theelepel verkruimelde saffraan
- 1 eetlepel zeezout
- 2 kg viskoppen, botten, garnituren, garnaalenschelpen

- 500 gr gepelde garnalen (bewaar de schelpen voor het recept)
- 500 gr kabeljauw of andere witvis, in grote stukken snijden
- 500 gr mosselen of kokkels, geschrobd en mosselen ontbaard
- Knapperig gesneden brood, voor opdienen

#### Saus:

- 2 geroosterde en gepelde rode paprika's
- ½ theelepel gemalen cayennepeper
- 1 eetlepel citroensap
- 1 gepeld teentje knoflook
- 30 gram knapperig broodkruim, of gemalen amandelen
- 15 gram verse peterselieblaadjes
- ½ theelepel fijn zeezout (of meer/minder naar eigen smaak)
- 75 ml extra vierge olijfolie

#### Instructies:

#### De bouillon: (kan een dag van tevoren worden bereid)

- Verwarm de olie in een hoge en grote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en prei toe en kook voorzichtig tot het zacht wordt. Voeg daarna roerend de knoflook toe, en kook voor een minuut tot het geurig wordt.  
Voeg de tomaten, water, kruiden, sinaasappelschil, saffraan, zout en visbotten met garnalen toe. Breng het aan de kook, en verminder het vuur zodat de bouillon lichtelijk bubbelt, zonder dat het kookt.
- Kook voor 30 minuten, en zeef de bouillon in een grote schaal of pot, en gooi de restjes weg.
- Giet de bouillon terug in de kookpan en laat het koken. Voeg de garnalen toe en kook totdat het een roze kleur krijgt, dit duurt een minuut of twee. Voeg daarna de rest van de vis en schaaldieren toe, bedek en laat het sudderen totdat de mosselen of kokkels openen (dit duurt enkele minuten).
- Proef de soep en voeg meer zout en gemalen peper toe indien noodzakelijk.

#### Saus:

- Pureer alles behalve de olijfolie in een keukenmachine totdat het zacht wordt. Voeg langzaam de olijfolie toe tijdens het pureren, zodat het een pasta/plaksel wordt.
- Toast het brood en borstel het met olijfolie.
- Serveer de soep met brood en rouille

#### Opmerkingen:

- Voor een hartige soep, serveer doorgekookte gebroken vermicelli, orzo of andere kleine pastavormpjes
- De bouillon kan een dag van tevoren bereid worden. Bewaar in de koelkast en laat het daarna weer sudderen. Voeg daarna de vis en schaaldieren toe zoals in stap 3.
- **Bon appétit**