

Vitamin Sea in deinem Topf: Frischer Meeresfrüchte-Eintopf

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Besonderes Zubehör

Cocotte

Pures Glück für Fisch-Liebhaber und Meeresfrüchte-Genießer! Denn dieser Meeresfrüchte-Eintopf aus Miesmuscheln, Garnelen, Calamari und Fischfilet wird mit einer würzig-tomatigen Weißwein-Sauce verfeinert. Am besten passt dazu, typisch mediterran, Baguette oder Weißbrot. Das Rezept eignet sich einfach wunderbar für laue Sommerabende auf Balkonien oder, um dem grauen Alltag kulinarisch zu entfliehen. Noch dazu ist dieser leckere Eintopf in unter einer Stunde zubereitet und macht echt was her. Deine Gäste werden Augen machen.

Worauf wartest du noch? Jetzt Löffel schnappen und genießen. *Aye, aye, Kapitän!*

Zutaten für 4 Portionen

Für den Eintopf

2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 3 Frühlingszwiebeln
 1 Bund Suppengrün
 1 Fenchelknolle
 1 kleine rote Chilischote
 200 ml Weißwein
 1 Fenchelknolle
 1 Prise(n) Safran
 2 Esslöffel Tomatenmark
 400 g geschälte Tomaten (Dose)
 800 ml Fischfond
 200 ml Gemüsebrühe
 100 g Miesmuscheln
 4 Tiger Garnelen
 2 Calamari (küchenfertig)
 300 g weißes Fischfilet (z.B. Dorade o. Rotbarbe)
 2 Esslöffel Olivenöl
 1/2 Bund Petersilie
 1 Zweig(e) Thymian
 Salz, Pfeffer

Für die Beilage

1 Baguette

- 1 -

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Sellerie und Möhren aus dem Suppengrün schälen und grob würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Fenchel putzen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden.

- 2 -

Olivenöl in einer Cocotte erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Sellerie, Möhren und Fenchel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Tomatenmark, Safran und etwas Chili dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, 2-3 Minuten mitbraten und dabei immer wieder umrühren.

- 3 -

Mit Weißwein ablöschen, Tomaten dazugeben, mit Fisch Fond und Gemüsebrühe aufgießen. Alles aufkochen,

Vitamin Sea in deinem Topf: Frischer Meeresfrüchte-Eintopf

Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

- 4 -

Garnelen und Muscheln waschen. Mit Thymian zusammen in die Cocotte geben, mit einem Deckel abdecken und 5 Minuten weiter köcheln lassen.

- 5 -

Fischfilet in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Oberen Teil der Calamari in Ringe schneiden. Alles zum Eintopf geben, abdecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

- 6 -

Eintopf von der Hitze nehmen und mit Zitronensaft abschmecken. Mit Petersilie und frischen Frühlingszwiebeln garnieren und mit Baguette servieren.