

Fischtopf mit Gemüse

Fisch-Gerichte » Fisch-Suppen

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Muscheln
- » 150g Rotbarschfilet(s)
- » 150g Schellfischfilet(s)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 EL Öl
- » 2 Paprika
- » 500ml Instant-Klare-Brühe
- » 10 Pfefferkörner
- » 2 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 500ml Weißwein
- » 150g Krabben
- » 4 Zweige Thymian

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Muscheln gründlich waschen, bei starker Hitze ca. 5min garen. Geschlossene Muscheln aussortieren, übrige, evtl. bis auf einige Exemplare auslösen.

2. Fischfilets abrausen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, fein würfeln, im heißen Öl glasig braten. Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und 2min mitdünsten. Die Brühe angießen, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zufügen, 5min köcheln lassen. Wein angießen und zum Kochen bringen.

3. Fisch dazugeben, bei schwacher Hitze 3min gar ziehen lassen. Muscheln und Krabbenfleisch hinzufügen, nur kurz miterhitzen. Lorbeer herausnehmen, Fischtopf mit Thymian garnieren. Dazu passen Knoblauchbaguette und ein Glas Chardonnay.

Nährwerte: ca. 350kcal pro Portion

angelegt am: 01.11.2005

Rezept-Nr: 1952

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke