

Fischeintopf

PORTIONEN

4

FÜR

HAUPTSPESIE

MINUTEN

30

KOCH LEVEL

1/4

Zutaten:

- 1 kg frische, gemischte Fischfilets (Seeteufel, Wolfsbarsch)
- 350 g Garnelen (geschält)
- 2 große Zwiebeln
- 400 g passierte Tomaten
- 350 g Kartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 100 ml trockener Weißwein
- 3 EL **Knoblauch-Chili Gewürzzubereitung**
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Muskat
- Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

SCHRITT 01

Die Fischfilets in etwa 5 cm große Stücke schneiden und mit Meersalz bestreuen. Die Garnelen waschen.

SCHRITT 02

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen und in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln.

SCHRITT 03

In einen großen Topf Zwiebeln, Paprika und Kartoffeln geben. 1 Esslöffel Knoblauch-Chili Gewürz und Petersilie drüberstreuen. Kurz andünsten. Anschließend werden die Fische und Garnelen zugegeben.

SCHRITT 04

Olivenöl, passierte Tomaten, 3 Esslöffel Knoblauch-Chili Gewürz, Muskat und Pfeffer mit dem Wein verrühren. Über den Fischtopf verteilen und das Lorbeerblatt darauflegen.

SCHRITT 05

Zugedeckt etwa 35 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Mit Maisbrot servieren.

