

Fischrezepte

Australischer Gemüse Fischtopf

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Eintopf, Fisch, Gemüse, Suppe

600 g	FrISChe Miesmuscheln; oder	500 ml	Fleischbrühe (Instant)
100 g	Miesmuschelfleisch (Glas)	10	Schwarze Pfefferkörner
	Salz	2	Lorbeerblätter
150 g	Rotbarschfilet	500 ml	Weißwein; im Original
150 g	Schellfischfilet		- Lindemans BIN 65
50 g	Zwiebeln		- Chardonnay
5 Essl.	Olivenöl	150 g	Tiefseekrabbenfleisch
1	Rote Paprikaschote	4	Zweige Thymian
1	Gelbe Paprikaschote		

FrISChe Miesmuscheln unter fließendem Wasser bürsten, geöffnete aussortieren. Muscheln in wenig Salzwasser 3 bis 4 Minuten brodelnd kochen und auf ein Sieb abgießen. Geschlossene Muscheln wegwerfen, übrige auslösen und beiseite stellen. Miesmuscheln aus dem Glas auf einem Sieb abtropfen lassen.

Fischfilets kalt abwaschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln, in Öl glasig dünsten. Paprika putzen, waschen, vierteln, in Streifen schneiden. Gemüse zu den Zwiebeln geben, 2 Minuten dünsten. Fleischbrühe zugießen, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben, 5 Minuten kochen lassen.

Anschließend den Wein zugießen und zum Kochen bringen. Hitzezufuhr drosseln, Fischfilet zugeben und in 3 Minuten gar ziehen lassen. Muschel- und Krabbenfleisch nur kurz mit erhitzen.

Mit Thymianzweigen garniert zu Knoblauchbaguette servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Person ca. 1.446 kJ/346 kcal. - Eiweiß 24,5 g / Fett 15,6 g / KH 5,0 g.