

Fischrezepte

Balkantopf Mit Fisch

Anzahl: 6 Portionen - Gattung: Suppe, Eintopf, Filet, Speck, Herzhaft, Gemüse

1	kg	Fischfilet -z.B. Rotbarsch	1	Essl. Zucker
		Salz	1	Lorbeerblatt
		Zitronensaft	1	Liter Wasser
4	Essl.	edelsüßes Paprikapulver	2	grüne Paprikaschoten
1	kg	Weinsauerkraut	1	Kartoffel
		-Dose	3	Essl. Tomatenmark
2		Knoblauchzehen		Pfeffer
2		Zwiebeln		gemahlener Kümmel
100 g		magerer Räucherspeck	2	Essl. Vollmilchjoghurt
50 g		Butterschmalz	1	Essl. gehackter Dill

Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen und grob würfeln. Mit Salz, Zitronensaft und Paprikapulver würzen, zugedeckt kalt stellen. Sauerkraut grob hacken. Knoblauch abziehen, durchpressen. Zwiebeln abziehen und mit dem Speck würfeln. Zwiebeln und Speck in heißem Fett glasig braten. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Sauerkraut, Knoblauch, Lorbeer dazugeben, andünsten. Die Hälfte des Wassers angießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln.

Paprikaschoten waschen putzen und klein würfeln. Die Kartoffel waschen, schälen, fein reiben. Paprika und Kartoffel unter das Kraut rühren. Das restliche Wasser knapp zugießen und weitere 20 Minuten köcheln. Fisch unterheben, 5 Minuten im Kraut ziehen lassen. Fischtopf mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Kümmel abschmecken.

Den Balkantopf mit Joghurt und Dill garnieren.