

Fisch-Eintopf

Für zwei Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	200 g Thunfischfilet, ohne Haut	2 Riesen-Garnelen
2 Sardinen	2 Tintenfischtuben	1 Baguette
300 g mehligk. Kartoffeln	100 g Dosen-Tomaten	1 Tomate
1 grüne Paprika	1 rote Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
500 ml Weißwein	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Lachs, den Thunfisch und den Tintenfisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Garnelen der Länge nach aufschneiden, von Kopf und Schale befreien und den Darm entfernen. Anschließend waschen und trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen und in Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne und Trennhäutchen entfernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie zupfen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin anbraten. Das Gemüse und die Tomaten aus der Dose hinzugeben und gemeinsam mit der Petersilie sowie dem Lorbeerblatt 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Anschließend den Fisch hinzugeben. Gelegentlich den Topf schwenken, damit sich die Flüssigkeit gleichmäßig verteilt. Nach Bedarf das Gemüse und den Fisch mit Wasser aufgießen, sodass die Zutaten bedeckt sind. Kurz vor dem Servieren den Weißwein hinzugeben. Den Fischeintopf auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Rocha am 04. Juni 2012