

Katalanischer Fisch-Eintopf mit Champignon-Bruschetta

Für zwei Personen

Für den Fischeintopf:

2 Kabeljaufilets à 100 g	2 Wolfsbarschfilets à 100 g	10 Riesengarnelen
1 Tintenfischtube	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
250 g Tomatenfruchtfleisch	1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 Zitrone	10 Mandeln
355 ml Fischfond	150 ml Weißwein	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
2 TL getrockneter Thymian	1 TL mildes Paprikapulver	1 TL geräuch., süßes Paprikapulver
$\frac{1}{4}$ TL Safranfäden	Olivenöl	1 Prise Zucker
1 Prise Zitronenpfeffer	Meersalz	Pfeffer

Für die Bruschetta:

150 g braune Champignons	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
25 g Parmesan	4 Scheiben Baguette	2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fischeintopf:

Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden.

Mandeln, Knoblauchzehen und Chili in einer Pfanne kurz mit Öl anbraten.

In eine Schale füllen und beiseitestellen. Tintenfischtube in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden und in gleicher Pfanne anbraten. Danach herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Pfanne anschwitzen. Garnelen von der Schale befreien, säubern und entdarmen. Karkassen zur Zwiebel geben und 5 Minuten anbraten.

Geräuchertes Paprikapulver, mildes Paprikapulver, Thymian und Weißwein hinzugeben. 3 Minuten simmern lassen. Dosentomaten dazugeben und mitkochen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit angedünsteten Mandeln, Knoblauch, Chili und etwas Meersalz zu einer Paste mörsern.

Nach 10 Minuten Fischfond und Safran zu Karkassen geben. Dann Mandelpaste hinzugeben. Kabeljau und Wolfsbarsch in 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Karkassen aus dem Eintopf nehmen und Kabeljau und Wolfsbarsch in den Sud geben. 4 Minuten köcheln lassen. Garnele und Tintenfisch hinzugeben und nochmals 2 Minuten köcheln. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Bruschetta:

Champignons putzen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Pilze dazugeben und anbraten.

Baguette in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten. Knoblauch abziehen, Zehe kurz in die Pfanne legen und danach auf knusprigen Baguettescheiben zerreiben. Champignons mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie unterheben. Warme Masse auf dem gerösteten Baguette verteilen. Parmesan fein reiben und über fertige Bruschetta streuen.

Lisa Nocht am 14. Juli 2022