

Schwedischer Fischeintopf

Für zwei Personen

Für den Fischeintopf:

300 g Kabeljaufilet	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Fenchelknolle mit Grün
4 Kartoffeln	2 Karotten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Butter	100 ml Gemüsefond
Weißwein	1 Lorbeerblatt	1 TL Fenchelsamen
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

5 Garnelen	Fenchelgrün, vom Fenchel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb	3 EL saure Sahne	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fischeintopf:

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und klein hacken.

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Lauch waschen und klein schneiden. Zwiebel, Karotten und Lauch mit in den Topf geben.

Fenchelsamen in einem Mörser zerstampfen und ebenfalls hinzugeben.

Fenchel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Fenchel in den Topf geben. Knoblauch abziehen, grob schneiden und zugeben. Den Suppenansatz mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Dann mit Gemüsefond auffüllen, Lorbeer zugeben und köcheln lassen.

Kabeljau ggf. von Gräten befreien. In walnussgroße Stücke schneiden, mit in den Eintopf geben und ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Garnelen waschen, trockentupfen und ggf. vom Darm befreien. Eine kleine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin beidseitig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und zu den Garnelen geben. Zitronenschale abreiben und dazugeben. Saure Sahne als Kleckse über den Eintopf geben.

Zora Klipp am 04. Oktober 2024