



Fisch-Gemüse Eintopf mit Meeresfrüchten

Zutaten (für vier Personen)

je 100 g verschiedene Fischwürfel, z.B. Lachs, Kabeljau, Tilapia
100 g küchenfertige Garnelen
200 g Miesmuscheln
2 cl Weißwein
1 Lorbeerblatt
6 Pfefferkörner
1 EL Olivenöl
je 2 Thymian- und Rosmarinzweige
1 EL gehackter Dill
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Paprikawürfel (bunt)
je 50 g Blumenkohl und Brokkoliröschen
50 g Fenchelstreifen
80 g Zwiebelwürfel
1 ½ EL Olivenöl

Beilage:

8 Scheiben geröstetes Ciabatta
150 g Rouille (Knoblauchmayonnaise)
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Zwiebelwürfel mit Blumenkohl, Brokkoliröschen und Fenchelstreifen in heißem Olivenöl angehen lassen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen und köcheln lassen, Paprikawürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Miesmuscheln in Gemüsebrühe mit einem Schuss Weißwein, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern kurz aufkochen, warm stellen. Fischwürfel mit Garnelen in heißem Olivenöl rundum kurz anbraten, Thymian- und Rosmarinzweige zum Aromatisieren zugeben.

Zur Seite stellen und einziehen lassen. Zur vorbereiteten Gemüsesuppe zufügen, jetzt aber nicht mehr kochen lassen, etwas Öl darüber träufeln. In tiefer Suppenterrine oder großem tiefen Teller anrichten, obenauf die Miesmuscheln verteilen, mit gehacktem Dill bestreuen. Brotscheiben leicht anrösten und Knoblauchmayonnaise separat dazu stellen.

Nährwerte pro Portion

703 kcal - 45 g Fett - 33 g Eiweiß - 47 g Kohlenhydrate - 4 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch.