

Rezept

Fischeintopf aus Livorno

Ein Rezept von Fischeintopf aus Livorno, am 20.12.2025

Zutaten

1,5 kg gemischte küchenfertige Fische mit Kopf, Fischstücke und Meeresfrüchte (z.B. Seeteufel ohne Haut, Knurrhahn, Meerbarbe, Dorade, Tintenfische, Venusmuscheln, Garnelen)

4 Tomaten

200 ml Rotwein

Pfeffer, frisch gemahlen

toskanisches Weißbrot (ersatzweise Baguette)

1 Möhre

1 Selleriestange

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

80 ml Olivenöl

Salz

4 Stängel Petersilie

1 Knoblauchzehe

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Von den ganzen Fischen Flossen und Köpfe abschneiden, von allen Fischstücken und ganzen Fischen die Filets auslösen (Step 1-3). Tintenfische abspülen und klein schneiden, Muscheln waschen, geöffnete Exemplare wegwerfen.
2. Die Möhre schälen und grob würfeln, Selleriestange waschen, putzen und in große Stücke schneiden, Zwiebel schälen, eine Hälfte grob, die andere fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln.
3. Fischköpfe und Gräten mit Möhren, Sellerie und den groben Zwiebelwürfeln in einen Topf geben, mit Wasser knapp bedecken (etwa $\frac{1}{2}$ l) und zugedeckt 20 Min. köcheln lassen. Die Fischbrühe durch ein Sieb gießen.
4. 60 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen, die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Knoblauch dazupressen, Tomatenwürfel und Tintenfischstücke hinzufügen. Alles unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Min. dünsten, den Wein angießen und weitere 10 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern.
5. Die festfleischigen Fische (Seeteufel, Knurrhahn) in die Sauce legen, die Hälfte der vorbereiteten Fischbrühe angießen, 10 Min. sieden lassen. Muscheln und restliche Fischfilets dazugeben. Die übrige Brühe angießen, alles noch 10 Min. garen. Petersilie waschen, die Blättchen hacken und untermischen, den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Weißbrotscheiben rösten, mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Zum Fischtopf reichen.