

Rezept

Fischtopf aus dem Ofen

Ein Rezept von Fischtopf aus dem Ofen, am 25.04.2024

Zutaten

1 kleine Stange Lauch	1 Fenchelknolle
8 getrocknete Tomaten	1 Möhre
4 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen
1/4 l trockener Weißwein	1 TL Fenchelsamen
1 Döschen gemahlener Safran	400 ml Fischfond
Pfeffer	Salz
2 Knoblauch-Baguettes zum Aufbacken (Kühlregal)	600-800 g gemischte Fischfilets
	breiter, offenfester Topf
	Backrost

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Lauch und Fenchel putzen, waschen und jeweils in feine Streifen schneiden. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Stifte schneiden.
2. Das Olivenöl in einem breiten ofenfesten Topf erhitzen. Die Fenchelsamen darin anrösten. Den Knoblauch und die übrigen vorbereiteten Zutaten dazugeben und kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Alles zum Kochen bringen und 5 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen die Fischfilets kalt abwaschen und in mundgerechte Stücke teilen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Fischstücke einlegen. Den Topf auf den Rost in den vorgeheizten Ofen (unten) stellen, die Baguettes daneben auf den Rost legen. Alles ca. 12 Min. garen.