

Rezept

Katalanischer Meeresfrüchte-Topf

Ein Rezept von Katalanischer Meeresfrüchte-Topf, am 30.11.2023

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Zwiebel | 1 Lauchstange |
| 1 EL Olivenöl | 1 Knoblauchzehe |
| 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g) | 100 ml trockener spanischer Weißwein |
| 250 g gemischte Meeresfrüchte (TK) | Salz |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | gemahlener Safran |
| getrocknete Chilibrösel | 150 g Fischfilet (z.B. Seelachs) |
| 2 EL trockener Sherry | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 358 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Lauch putzen, aufschlitzen und waschen, in Ringe schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zwiebeln und die Lauchringe einrühren und anschwitzen. Die Tomaten mit dem Saft dazugeben und mit einem Kochlöffel zerdrücken.

3. Den Weißwein angießen und die Meeresfrüchte einrühren. Alles mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Safran und 1 Prise Chilibröseln würzen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen das Fischfilet kalt abwaschen und abtrocknen, mundgerecht würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Meeresfrüchtetopf mit Sherry verfeinern, die Fischwürfel einrühren und alles noch 2-3 Min. leicht köcheln lassen.