

## Rezept

# Katalanischer Meeresfrüchte-Topf

Ein Rezept von Katalanischer Meeresfrüchte-Topf, am 09.06.2026

## Zutaten

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