

## Rezept

# Lissabonner Fischtopf

Ein Rezept von Lissabonner Fischtopf, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Seeteufel (küchenfertig)	<b>250 g</b> Zackenbarschfilet (küchenfertig)
<b>250 g</b> Seehecht (küchenfertig)	<b>250 g</b> Lachs (küchenfertig)
grobes Meersalz	<b>250 g</b> Sepiatuben (küchenfertig; ohne Tentakel)
<b>500 g</b> Garnelen (küchenfertig)	<b>2</b> Gemüsezwiebeln
<b>3</b> Knoblauchzehen	<b>200 g</b> Tomaten
<b>200 g</b> Fleischtomaten	<b>1</b> große gelbe Paprika
<b>1</b> große rote Paprika	<b>500 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln
<b>½ Bund</b> Koriandergrün (50 g)	<b>200 ml</b> Olivenöl
<b>2</b> Lorbeerblätter	<b>2</b> kleine rote, getrocknete Chilischoten
<b>250 ml</b> trockener Weißwein	<b>1,5 l</b> heiße Caldo de marisco (Meeresfrüchtebrühe; Instant; portugiesischer Lebensmittelladen)
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	Piri-Piri-Öl (portugiesische scharfe Würzesauce; nach Belieben)

### Außerdem

Schmortopf (6 l Fassungsvermögen; Ø 26 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1130 kcal

## Zubereitung

1. Fische waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Die Sepiatuben waschen, längs halbieren und jede Hälfte quer vierteln. Die Garnelen waschen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel klein würfeln, 1 Zwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Tomaten waschen, halbieren und von den Stielansätzen befreien. Normale Tomaten klein würfeln. Fleischtomaten in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Paprika waschen, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, dicke Stiele abschneiden und aufheben, den Rest fein hacken.
3. Im Schmortopf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenwürfel, Korianderstiele und Lorbeerblätter zufügen und ca. 5 Min. dünsten. Die Hälfte des Knoblauchs und die Chilischoten kurz mitandünsten, dann 125 ml Weißwein zugeben. Nun die Hälfte der Fleischtomaten, die Hälfte der Kartoffeln und 1 TL Salz in den Topf geben. Kartoffeln fast mit Meeresfrüchtebrühe bedecken. Jeweils die Hälfte der Zwiebelringe und der Paprika einschichten. Eintopf zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 30 Min. köcheln.

4. Mit einem Pfannenwender den Bodensatz etwas lösen. Garnelen, Sepia, die restlichen Fleischtomaten und Zwiebelringe, die Hälfte des Koriandergrüns, den restliche Knoblauch und die übrigen Paprika in den Topf legen. Restlichen Weißwein (125 ml) angießen. Je 1 TL Meersalz und Paprikapulver dazugeben. Die restlichen Kartoffeln darauflegen und diese fast mit Meeresfrüchtebrühe bedecken. Alles zugedeckt weitere ca. 30 Min. köcheln.
- 
5. Fischstücke bis auf den Lachs in den Topf legen, sodass sie zur Hälfte in die Flüssigkeit einsinken. Eventuell Brühe angießen. Eintopf ca. 20 Min. köcheln, nach 10 Min. den Lachs zufügen, vom Herd nehmen, mit restlichem Koriander bestreuen, zugedeckt ca. 2 Min. ziehen lassen. Am Tisch nach Wunsch mit Salz und Piri Piri würzen.