Rezept

Meeresfrüchte-Gemüse-Eintopf

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Gemüse-Eintopf, am 14.11.2026

Zutaten

250 g	kleine Tintenfische (Kalmare)
500 g	Venusmuscheln (oder Miesmuscheln)
	2-3 Knoblauchzehen
1	große Fenchelknolle
3 EL	Olivenöl
800 ml	Fischfond (aus dem Glas)
2	Lorbeerblätter
	Salz
250 g	rohe geschälte Riesengarnelen
2	Schalotten
5	Tomaten
2	Stangen Staudensellerie
	⅛ l trockener Weißwein
	2-3 Zweige frischer Thymian
	je 100 g milde grüne und schwarze Oliven
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfische putzen, gründlich waschen, trocken tupfen und die Tuben in Ringe schneiden. Die Garnelen vom Darmfaden befreien, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abspülen, alle geöffneten Muscheln wegwerfen.

2. Schalotten und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Stielansätze der Tomaten herausschneiden, Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Fenchel und Sellerie putzen, waschen und in größere Stücke schneiden.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Tintenfische und Garnelen darin 1-2 Min. unter Rühren kräftig anbraten, herausnehmen. Die Muscheln in den Topf geben, mit Wein ablöschen, Fond dazugießen und aufkochen lassen. Thymian waschen und mit dem Lorbeer dazugeben. Zugedeckt 5 Min. garen, dann die Muscheln mit einer Schaumkelle herausheben. Geschlossene Muscheln wegwerfen.

4. Schalotten, Knoblauch, Fenchel, Sellerie, Tomaten, Oliven und ½ l Wasser in den Sud geben. Aufkochen und 5 Min. kochen lassen. Tintenfische, Garnelen und Muscheln wieder hinzufügen und erhitzen. Den Eintopf mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.