

Rezept

Meeresfrüchteintopf

Ein Rezept von Meeresfrüchteintopf, am 09.06.2026

Zutaten

3 Tomaten	1 große Zwiebel
4 Scheiben Seeteufelfilet (à 100 g)	4 Scheiben Wolfsbarsch (à 100 g; ersatzweise 1 ganzer Fisch, quer zur Hauptgräte in etwa 4 cm dicke Scheiben geschnitten)
4 Scheiben Seehecht (à 100 g)	8 küchenfertig geschälte rohe Riesengarnelen
250 g frische Tintenfischringe	500 g küchenfertige Miesmuscheln
250 g küchenfertige Venusmuscheln	$\frac{3}{4}$ l trockener Weißwein
8 EL Olivenöl	Salz
etwa 4 EL Mehl	1 Lorbeerblatt
400 ml Fischfond (aus dem Glas)	Cayennepfeffer
2 Scheiben altbackenes Weißbrot (etwa 100 g)	20 gehäutete Mandeln
$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	2 Knoblauchzehen
2 Stängel Petersilie	Salz
Cayennepfeffer	1 Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten einritzen, überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Die Fische, Riesengarnelen und Tintenfischringe kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
3. Die Mies- und Venusmuscheln gründlich waschen. Beschädigte Muscheln wegwerfen, die übrigen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Weißwein in einem Topf erhitzen, die Muscheln darin zugedeckt bei mittlerer Hitze 4-5 Min. garen, dabei den Topf gelegentlich rütteln. Die Muscheln durch ein Sieb abgießen, dabei den Weinsud auffangen. Die Miesmuscheln auslösen, die Venusmuscheln in der Schale belassen. Ungeöffnete Exemplare wegwerfen.
4. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Brot für die picada entrinden und darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 2-3 Min. goldbraun rösten, herausnehmen und in den Mörser geben. Die Riesengarnelen und die Tintenfischringe in die Pfanne geben und im verbliebenen Bratöl bei starker Hitze von jeder Seite 1-2 Min. anbraten, salzen und herausnehmen. Die Pfanne nicht auswaschen.

5. Eine cazuela bereitstellen. Die Fischeiben salzen und in wenig Mehl wenden. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Fischeiben darin portionsweise bei starker Hitze von jeder Seite 1 Min. anbraten. Herausheben und im Wechsel mit den Tintenfischringen und den Muscheln in die cazuela schichten. Die Riesengarnelen obenauf legen.

6. Die Zwiebel in die Pfanne geben und im verbliebenen Bratöl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Die Tomaten und das Lorbeerblatt hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Den Weinsud durch ein feines Sieb dazugießen, den Fischfond ebenfalls dazugießen und bei starker Hitze 5 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken, dann über Fische und Meeresfrüchte in die cazuela gießen, so dass alles gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt ist, bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. leise kochen lassen.

7. Den Backofen auf 200° vorheizen. Inzwischen für die picada die Mandeln in einem Pfännchen ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Zum Schluss den Safran dazugeben und ½ Min. mitrösten. Die Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter grob hacken. Mandeln, Safran, Knoblauch, Petersilie und je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer mit dem gerösteten Brot im Mörser fein zerstampfen. 6-7 EL Fischbrühe aus der cazuela unterrühren, so dass eine dickflüssige Masse entsteht.

8. Die picada über die zaruza verteilen und etwas unterrühren. Den Eintopf im heißen Backofen (unten, Umluft 180°) in etwa 10 Min. offen fertig garen.

9. Die Zitrone auspressen. Die zaruza aus dem Backofen nehmen, mit dem Zitronensaft beträufeln und in der cazuela servieren.