

Rezept

Provenzalischer Fischtopf

Ein Rezept von Provenzalischer Fischtopf, am 30.05.2023

Zutaten

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 kleine Zucchini (je ca. 100 g)	1 EL Olivenöl
250 ml Fischfond (Glas, oder Instant-Gemüsebrühe)	1/2 Dose stückige Tomaten (200 g)
2-3 EL Zitronensaft	1 Zweig Rosmarin
2-3 Zweige Thymian	1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
Salz	Pfeffer
400 g Fischfilet (z. B. Seelachs oder Kabeljau, frisch oder TK und aufgetaut)	6 geschälte Riesengarnelen (ca. 150 g, frisch oder TK und aufgetaut)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in kleine Halbmonde schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Fischfond, stückige Tomaten und 2 EL Zitronensaft hinzufügen und aufkochen. Die Kräuterzweige waschen und im Ganzen dazugeben.
3. Die Zucchini und den Safran zufügen, salzen und pfeffern und alles 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Inzwischen den Fisch waschen, trocken tupfen und ca. 3 cm groß würfeln. Garnelen am Rücken einritzen und den schwarzen Darmfaden entfernen.
4. Fisch und Garnelen in den Eintopf legen und in 3-4 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Kräuter entfernen, den Fischtopf mit Salz und Pfeffer und eventuell dem übrigen Zitronensaft abschmecken. Mit Baguette servieren.