# Mediterraner Fischeintopf

Mit dem mediterranen Fischeintopf bringst du Abwechslung in deine Küche. Ein raffiniertes Rezept, das man unbedingt einmal ausprobieren sollte.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 40 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 1 Stk. | Rote Zwiebel |
| 2 Stk. | Knoblauchzehe |
| 1 Bund | Suppengrün |
| 1 TL | Zitronenabrieb (Schale unbehandelt) |
| 2 EL | Olivenöl |
| 100 ml | Weißwein, trocken |
| 2 Dosen | Tomaten gewürfelt (a' 400 g ) |
| 2 Stk. | Lorbeerblätter |
| 1 TL | Italienische Kräuter (getrocknet) |
| | Salz und Pfeffer |
| 2 Stk. | Lachsfilet |
| 2 Stk. | Seelachsfilets (oder Kabeljau, Wolfsbarsch, Brasse etc.) |
| 100 g | Garnelen |

## Zubereitung

1. Für den **mediterranen Fischeintopf** zunächst rote Zwiebel und Knoblauch schälen und klein zerhacken. In einer tiefen Bratpfanne in Olivenöl anschwitzen. Gib anschließend klein geschnittenes Suppengrün und Zitronenabrieb dazu und röste alles, bis das Gemüse Farbe bekommt und sich Röstaromen entwickeln.

2. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen, um den Alkohol zu reduzieren. Jetzt die Tomaten und einen Schuss Wasser, und Lorbeerblatt zugeben. Aufkochen lasse und mit

Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern würzen.

3. Jetzt die Fischfilets in kleine Stück schneiden und zugeben. Zirka 6-8 Minuten bei geringer Hitze garen lassen. In den letzten Minuten die Garnelen hinzugeben und kurz im Fischeintopf ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Lorbeerblätter entfernen und den mediterranen Fischeintopf auf Teller anrichten.

## Tipp