Meeresfrüchte-Topf

Der Meeresfrüchte-Topf ist ein Rezept aus der mediterranen Küche. Das köstliche Gericht ist rasch zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

250 g	Meeresfrüchte (gemischt, TK)
250 g	Fischfilets (z.B. Seelachs)
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauch
1 Dose	Tomaten (geschält, 400 g)
100 ml	Weißwein (trocken)
1 TL	Chiliflocken
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Meeresfrüchte-Topf** die tiefgekühlten Meeresfrüchte auftauen lassen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken.

2. Die Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Jetzt Tomaten mit Saft zugeben und zerdrücken. Den Weißwein und Meeresfrüchte hizufügen und einrühren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

3. Zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

4. Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. In den Topf geben und bei geringer Hitze noch etwa 7-8 Minuten ziehen lassen. Auf Teller anrichten und mit einer Zitronenspalte servieren.

Tipp

Zum Meeresfrüchte-Topf ein Baguette oder Weißbrot reichen. In der spanischen Küche wird das Gericht noch mit 1-2 Esslöffel Sherry verfeinern.