Portugiesischer Fischeintopf

Mit dem köstlichen portugiesischen Fischeintopf überraschst du deine Gäste und bringst Abwechslung in deine Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

600 g	Kabeljaufilets
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
250 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1 Stk.	Zucchini (kleine)
1 Stk.	Aubergine (kleine)
1 Stk.	Karotte
4 EL	Olivenöl extra vergine
100 ml	Rotwein (trocken)
	Salz und Pfeffer
150 ml	Gemüsebrühe
400 g	Tomaten
1 Stk.	Lorbeerblatt (getrocknet)
1 Prise	Rosmarin
1 Prise	Zucker

Zubereitung

1. Für den **portugiesischen Fischeintopf** die Kabeljaufilets, falls tiefgekühlt über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Vor der Zubereitung waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Salz würzen und beiseite stellen.

2. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein zerhacken. Zucchini, Karotte und

Aubergine waschen, die Enden entfernen und würfeln. Die Kichererbsen aus der Dose in einem Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

3. Jetzt in einer großen tiefen Pfanne oder Kochtopf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zucchin, Karottei und Aubergine darin etwa 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Mit trockenem Rotwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe, gehackten Tomaten, Zucker, Lorbeerblatt und Rosmarin hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles aufkochen. Die Kichererbsen in den hinzugeben und den Eintopf zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. Abschließend den vorbereiteten Kabeljau zusammen mit den gebratenen Zucchini- und Auberginenwürfeln zum Eintopf geben. Zugedeckt bei niedriger Hitze weitere 6–7 Minuten gar ziehen lassen, bis der Fisch zart ist. Den portugiesischen Fischeintopf ein letztes Mal abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und auf tiefe Teller verteilen und heiß servieren.

Tipp

Den portugiesischen Fischeintopf vor dem Servieren mit frisch gehackten Kräutern garnieren.