

Meeresfrüchte-Eintopf

Für 4 Personen:

Für den Eintopf:

| | | |
|------------------------------|------------------------|-------------------|
| 300 g Meeresfrüchte-Mischung | 200 g Fischfilet | 1 Zwiebel |
| 3 Knoblauchzehen | 400 g stückige Tomaten | 300 ml Fischbrühe |
| 1 TL Paprikapulver | 1 TL Oregano | 1 Lorbeerblatt |
| 2 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer | Petersilie |

Optional:

| | |
|---------------|---------------|
| 1 Chilischote | 1 Safranfäden |
|---------------|---------------|

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.

Tomaten, Paprikapulver, Oregano und Lorbeerblatt hinzufügen.

Fisch- oder Gemüsebrühe angießen und 10 Min. köcheln lassen.

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und in die Sauce geben.

Nach 3-4 Min. die Meeresfrüchte hinzufügen und weitere 5 Min. garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit frischer Petersilie bestreuen und mit Knoblauchbrot servieren.

Tipps:

Chiliflocken oder -schoten für mehr Pep.

Geröstetes Baguette oder Ciabatta zum Dippen.

Als Hauptgericht mit frischem Salat.

Deborah S. Crosby am 16. April 2026