

Meeresfruchteintopf mit Safran und Gemüse und Knoblauch Chips

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnell gemacht, moderne, überraschend einfache Küche

Zutaten

- 125 g Lachsfilet in 2 cm großen Würfeln
- 150 g Rotbarschfilet in 2 cm großen Würfeln
- 150 g Schellfischfilet in 2 cm großen Würfeln
- 4 große Garnelen ohne Schale und Darm, küchenfertig, waagrecht halbiert
- 1 mittelgroße Zwiebel, klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Stange Frühlingslauch, klein gewürfelt
- 2 El Möhren, klein gewürfelt
- 2 El frischer Fenchel und etwas Grün, klein gewürfelt
- 150 g Kirschtomaten ohne Blüte, halbiert
- 1 kleines Bündchen Petersilie, gehackt
- 2 Briefchen Safran Fäden
- 400 ml Fischfond
- 200 ml Fleischbrühe
- 100 ml Noilly Prat oder trockener Weißwein
- 150 ml flüssige Sahne
- 2 El Rapsöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 8 dünne Scheiben Baguette
- 1 El Butter

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Fische und Garnelen unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, den Fisch in Würfel schneiden, die Garnelen waagrecht halbieren.

Schritt2

Der Ansatz:

Schritt3

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Rapsöl, glasig anschwitzen und die Gemüswürfelchen dazu geben, kurz mit angehen lassen.

Schritt4

Mit dem Fischfond, der Fleischbrühe und Noilly Prat oder trockener Weißwein aufgießen, den Safran dazu geben.

Schritt5

Kurz aufstoßen, die Meeresfrüchte einlegen; am Siedepunkt 4-5 min. leise ziehen lassen, den Fisch nicht übergaren.

Schritt6

Die Sahne zufügen, nachschmecken, zuletzt die Tomaten dazu geben, kurz aufstoßen, nachschmecken.

Schritt7

Kurz vor dem Servieren die Baguette Scheiben in brauner Knoblauchbutter knusprig heraus braten und auf Küchentrepp geben.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

In vorgewärmten Suppenteller anrichten, mit Petersilie bestreut und krossem Knoblauchbrot Chips zu Tisch geben.

Schritt10

- 1

Rezeptart: Eintöpfe **Tags:** gemüse, safran, schnell gemacht

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/meeresfruchteintopf-mit-safran-und-gemuese-und-knoblauch-chips/>