



# 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 Küchenkrepp 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/>