



Meeresfrüchte Eintopf mit Safran, Pernod und knusprigem Knoblauchbrot

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Überraschend einfach und schnell gemacht, „herrlich französisch“

Zutaten

- 250 g Rotbarsch - oder Leng - Filet, in 3 cm großen Stücken
- 250 g Heilbutt Filet, in 3 cm großen Stücken
- 8 - 12 kleine Garnelen ohne Schale und Darm
- 0,5 l Fischfond
- 0,5 l klarer Rinderfond
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1 Fenchel Knolle
- 3 Stangen Stauden Sellerie
- 150 g Porree, gewürfelt
- 2 Möhren, gewürfelt
- 4 mittelgroße Tomaten, geviertelt oder in großen Würfeln
- 2 Möhren, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 cl Pernod
- 1 Döschen / Tütchen Safranfäden
- 2 - 3 El Zitronensaft
- 1 Stiel frischer Thymian
- 5 El gutes Olivenöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

In einem ausreichend großen Topf zunächst den Fenchel, Knoblauch, Zwiebeln, Porree, Sellerie und Möhren in etwas Olivenöl glasig anschwitzen.

Schritt2

Mit dem Weißwein und den Fonds aufgießen, Thymian Stiel und den Safran dazu geben, salzen pfeffern.

Schritt3

Leise ca. 12 - 15 min. köcheln lassen, Thymian wieder entfernen.

Schritt4

Die Fischwürfel und Garnelen einlegen, bei mäßiger Hitze 6 - 7 min. garen, durchziehen lassen.

Schritt5

Fisch und Garnelen nicht übergaren, saftig halten, zuletzt die Tomaten unterheben, mit Pernod und Zitronensaft herzhaft nachschmecken.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Dazu reiche ich ein knusprig geröstetes Knoblauchbrot.

Rezeptart: Eintöpfe

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/meeresfruechte-eintopf-mit-safran-pernod-und-knusprigem-knoblauchbrot/>