

Katalanischer Fischtopf

2006-10-27 16:42:33

Schneller Fischtopf nach Art der spanischen Fischer. Sehr viele Fischarten und auch Garnelen und Muscheln können verwendet werden. Die Basis aus Fischfond, Mandeln, Knoblauch und Tomaten verleiht dem Eintopf eine raffinierte Note.

Basisrezept für 3 bis 4 Personen):

insgesamt ca. 400 Gramm Fischfilet

mindestens zwei verschiedenen Sorten (feines weißes und eher festes Filet, z. B. Kabeljau, King Klipp, Seeteufel, Goldbrasse)

8 bis 10 frische küchenfertige Scampi mittlerer Größe mit Schwanzflosse

2 große reife Fleischtomaten

1 rote Paprika

1 Lorbeerblatt

1 Gemüsezwiebel

ca. 0,3 l trockener Weißwein

2 EL gemahlene weiße Mandeln

2 bis 3 EL frische Petersilie

1 bis 2 Knoblauchzehen

einige Safranfäden

eine dicke Scheibe unbehandelte Zitrone

50 bis 100 ml feinstes Olivenöl Extra Vergine

grobes Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

1| Fischfilets eventuell von Gräten und vollständig von Hautresten und dunkleren Stellen befreien. Unter kaltem Wasser kurz abspülen, gut trocken tupfen und in größere Stücke (ca. 3 cm) schneiden.

2| Tomaten häuten und grob würfeln. Paprika putzen und ebenfalls grob würfeln. Zwiebel nicht zu fein hacken.

3| In einer großen Pfanne mit hohem Rand die Fischfiletstücke in reichlich Olivenöl ein bis zwei Minuten von allen Seiten anbraten, herausnehmen und in einen großen hitzefesten Topf geben. Scampi anschließend im Olivenöl kurz anbraten und zum Fisch geben.

4| Zwiebeln, Paprika und das Lorbeerblatt im Bratfond (ggf. vorher wieder ein klein wenig Öl auffüllen) bei mittlerer Hitze anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, aber noch keine Farbe angenommen haben, die Tomatenstücke zugeben und kurz erhitzen. Mit Weißwein und der gleichen Menge Wasser (insgesamt ca. 0,6 – 0,7 Liter Flüssigkeit) ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und mindestens 10 Minuten einkochen lassen.



5| Inzwischen die Petersilie fein hacken, Knoblauch (Menge nach Geschmack) pressen oder fein hacken. Beides zusammen mit 2 EL gemahlener Mandeln, einigen Safranfäden und 2 EL vom Fond in einem

Vogels Küche

Katalanischer Fischtopf

Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Die Paste in den Fond geben, kurz aufkochen lassen und alles über den Fisch in den Topf geben. Lorbeerblatt herausnehmen, die Zitronenscheibe zugeben.

6| Den Fischtopf ohne Deckel im vorgeheizten Ofen bei etwa 150 Grad Umluft (175 Grad normal) in ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Zitrone herausnehmen, vorsichtig durchrühren.

7| Mit etwas gehackter Petersilie bestreuen und sofort heiß mit frischem Baguette oder Ciabatta servieren und den Rest vom Wein dazu trinken.

Die nötige Flüssigkeitsmenge richtet sich nach der Menge des verwendeten Fisches und danach, ob man den Fischtopf lieber suppenartig dünn oder etwas dicker mag.