

REZEPTE

Meeresfrüchte-Eintopf

Rezept für 4 Portionen

ZUTATEN EINTOPF

- 150 g Zwiebeln, Ringe
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Fenchel, Streifen
- 100 g Karotten, Scheiben
- 100 g Weißkohl, feine Streifen
- 100 g Zuckerschoten, feine Streifen
- Safran und Zucker nach Geschmack
- 600 ml Fischbrühe
- Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer nach Geschmack
- Fischfilet zum Beispiel
- 300 g Seelachs, Kabeljau oder Lachs
- 100 g Krabben oder Garnelen
- 5 g Petersilie



Bild: Sattriani / fotolia

ZUTATEN KNOBLAUCHDIP

- 80 g Quark 10 % Fett i. Tr.
- 80 g Saure Sahne 10 % Fett
- Dill, gehackt

Jodsalz mit Fluorid und
Pfeffer nach Geschmack

15 g Kräuter nach Wahl zum
Beispiel Petersilie,
Schnittlauch, frisch oder
tiefgekühlt

1 EL Zitronensaft

2 Zehen Knoblauch, sehr fein
gehackt

4 Baguettebrötchen

Zubereitung Eintopf

1. Zwiebelringe in Öl anschwitzen, Gemüsestreifen, Safran und Zucker zugeben.
2. Anrösten, mit dem Fischfond aufgießen und abschmecken.
3. Den Eintopf 4 bis 5 Minuten leicht kochen lassen
4. Fischfilet in Würfel schneiden, zusammen mit den Krabben in die Suppe geben.
5. Circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen und abschmecken.
6. Den Eintopf mit der geschnittenen Petersilie bestreuen, portionieren und mit den Baguette-Brötchen servieren.

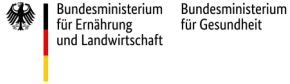
Zubereitung Knoblauchdip

1. Für den Knoblauch-Dip Quark, saure Sahne und Dill verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den Knoblauch zugeben und glattrühren. Mit Kräutern und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Baguette-Brötchen halbieren, in einer Pfanne etwas anrösten und mit Knoblauch-Dip bestreichen.

QUELLE

IN FORM

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/suppeneintopf/meeresfruechte-eintopf/>