

LE MENU

SO KOCHT DIE SCHWEIZ

Startseite > Rezeptsuche

FISCH-MEERFRÜCHTE-EINTOPF (CALDEIRA DE PESCADOS Y MARISCOS)

Unser Tipp

milch
lait
latte

Milchprodukte.
Täglich 3 Portionen
für starke Knochen.



Produktion ohne Gentechnik

ZUTATEN

Für 4 Personen

3-4 EL Olivenöl
1 kg Fische, z. B. Meerbarben (Rougets) oder Schollen, küchenfertig, in 4-5 cm breite Stücke geschnitten
500 g Mies- oder Venusmuscheln, gesäubert, evtl. tiefgekühlt
250 g Crevetten, z. B. Carabineros, geschält
500 g Zwiebeln, in Stücke geschnitten
je 1 grüne und rote Peperoncini, in Ringe geschnitten
1 TL Paprika
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 dl Weisswein, Fischfond oder Gemüsebouillon
ca. 2 dl Gemüsebouillon oder Fischfond

½ Bund Petersilie, fein gehackt, zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1 Olivenöl in die Pfanne geben. Lagenweise Fisch, Muscheln, Crevetten, Zwiebeln und Gewürze einschichten. Wein und Bouillon darüber giessen, aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10-15 Minuten köcheln. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen. Petersilie darüber streuen. Heiss in tiefe, vorgewärmte Teller verteilen.

Dazu passen Reis, Brot oder Kartoffeln.

©2010 LE MENU