Bunter „Sylter Fischtopf“

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **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', 'yield' : '' });

Der rustikale, friesische Fischtopf, schnell, einfach und dabei so lecker

Zutaten

- 400 g Rotbarsch oder Seelachsfilet
- 150 g frisches Nordsee Krabbenfleisch
- 150 g frisches Miesmuschelfleisch (geht auch in Lake)
- 1/2 l Fischfond (selbst gekocht oder als Fertigprodukt)
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1 - 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Frühlingslauch
- 60 g frischer Fenchel
- 2 vollreife Tomaten abgezogen, entkernt "Tomate Concassèe" Etwas Etwas Krebs- oder Hummerbutter
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Das Fischfilet unter fließendem Wasser waschen und in 2-3 cm große Würfel schneiden.

Schritt3

Das Gemüse putzen, waschen und in Ringe / Streifen schneiden.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Alles in etwas Olivenöl glasig anschwitzen und mit ¼ l Wasser, dem Fischfond und dem Weißwein aufgießen.

Schritt6

3-4 min. zusammen leise „simmern“ lassen, das Gemüse sollte „al dente“ bleiben.

Schritt7

1-2 Teelöffel Krebs oder Hummerbutter dazu geben.

Schritt8

Nunmehr die Fischwürfel dazu geben und weitere 4 - 5 min. garen.

Schritt9

Mit Salz und Pfeffer nachschmecken und die Tomatenwürfel, das Krabbenfleisch und das Muschelfleisch dazu geben.

Schritt10

Nur noch erhitzen, nicht mehr kochen lassen und unterkocht,

Schritt11

„al dente“ servieren.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Ein wunderschöner bunter Fischeintopf ist entstanden zu dem ein geröstetes Bauernbrot mit einem Rucola-Knoblauch-Öl gut gereicht werden kann

Rezeptart: Schleswig-Holsteinisch **Tags:** fisch, sylt

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-sylter-fischtopf/