



# 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 Concassée" 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/>