Marmite Dieppoise, der edle, Fischeintopf aus der Normandie,

- **Küche:**Mediterran

- **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' : '' });

Von der französischen Atlantikküste, edlel, verblüffend einfach

Zutaten

- 15 – 20 taufrische Miesmuscheln
- 12 mittelgroße Garnelen ohne Darm
- 300 g frisches Lachsfilet in groben Würfeln
- 300 g Seezungenfilet in ca. 3 cm dicken Streifen
- ½ l trockener Weißwein oder Cidre, ev. auch gemischt
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Bündchen Frühlingslauch in dünnen Ringen
- 2 fein mittelgroße geschnittene Zwiebeln
- 2 – 3 Stangen Staudensellerie in dünnen Scheiben
- 250 g weiße Champignons in Scheiben geschnitten
- 3 El gehackte Petersilie
- 2 Becher Crème fraiche oder Crème double
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, etwas gemahlenes Chili oder Cayenne

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Miesmuscheln unter fließendem Wasser gut abbürsten, säubern. Cidre und / oder Weißwein erhitzen und die Muscheln dazu geben, bei geschlossenem Deckel 4 – 5 min. leise köcheln lassen. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen, das Muschelfleisch entnehmen, den Pochierfond passieren.

Schritt3

(Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, entsorgen)

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Das Gemüse mit dem Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Das Lorbeerblatt, gemahlener Chili oder Cayenne nach eigenem Geschmack, sowie Salz und Pfeffer dazu geben.

Schritt6

Die vorbereiteten Fische und die Garnelen dazu geben und mit dem Pochierfond aufgießen. Ca. 4 – 5 min. leise köcheln lassen.

Schritt7

Crème Fraiche unterrühren und erst jetzt das Muschelfleisch zufügen. Weitere 2 min. zusammen leise köcheln lassen, nachschmecken und die gehackte Petersilie dazu geben.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die Marmite vorsichtig, damit der Fisch nicht zerfällt.,in vorgewärmten Suppentellern portionieren,

Schritt10

Ich reiche dazu ein geröstetes Knoblauchbrot, mit einigen Tropfen Olivenöl; es gibt auch abweichende Variationen mit Kartoffelwürfeln.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** verblüffend einfach

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/marmite-dieppoise-der-edle-fischeintopf-aus-der-normandie/