

# Meeresfrüchte Eintopf mit Safran, Pernod und knusprigem Knoblauchbrot

- **Portionen:** 4-5
- **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' : '4-5', 'yield' : " " });
```

Überraschend einfach und schnell gemacht, "herrlich französisch"

## Zutaten

- 250 g Rotbarsch - oder Leng - Filet, in 3 cm großen Stücken
- 250 g Heilbutt Filet, in 3 cm großen Stücken
- 8 - 12 kleine Garnelen ohne Schale und Darm
- 0,5 l Fischfond
- 0,5 l klarer Rinderfond
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1 Fenchel Knolle
- 3 Stangen Stauden Sellerie
- 150 g Porree, gewürfelt
- 2 Möhren, gewürfelt
- 4 mittelgroße Tomaten, geviertelt oder in großen Würfeln
- 2 Möhren, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 cl Pernod
- 1 Döschen / Tütchen Safranfäden
- 2 - 3 El Zitronensaft
- 1 Stiel frischer Thymian
- 5 El gutes Olivenöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

In einem ausreichend großen Topf zunächst den Fenchel, Knoblauch, Zwiebeln, Porree, Sellerie und Möhren in etwas Olivenöl glasig anschwitzen.

## **Schritt2**

Mit dem Weißwein und den Fonds aufgießen, Thymian Stiel und den Safran dazu geben, salzen pfeffern.

## **Schritt3**

Leise ca. 12 - 15 min. köcheln lassen, Thymian wieder entfernen.

## **Schritt4**

Die Fischwürfel und Garnelen einlegen, bei mäßiger Hitze 6 - 7 min. garen, durchziehen lassen.

## **Schritt5**

Fisch und Garnelen nicht übergaren, saftig halten, zuletzt die Tomaten unterheben, mit Pernod und Zitronensaft herzhaft nachschmecken.

## **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt7**

Dazu reiche ich ein knusprig geröstetes Knoblauchbrot.

## **Rezeptart:** Eintöpfe

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/meeresfruechte-eintopf-mit-safran-pernod-und-knusprigem-knoblauchbrot/>