

Caldeirada

Fischeintopf mit Kartoffeln



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- 1 Dose VILLA GUSTO gehackte Tomaten
- 500 g BIO SONNE Kartoffeln
- 500 g FJORDKRONE Wildlachsfilet (TK)
- 250 g FJORDKRONE Pangasius (TK)
- 225 g FJORDKRONE Riesengarnelen (TK)
- 100 ml Weißwein
- 1 Liter BIO SONNE Gemüsebrühe
- 4 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 TL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 1 TL COOK! Paprikapulver (rosenscharf)
- 1 TL COOK! Thymian
- 1 Prise COOK! Pfeffer, 1 Prise Salz
-
- 1 GOLDBLUME Knoblauchbaguette
- ¼ Bund BIO SONNE Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Das Gemüse schälen – Zwiebel und Knoblauch fein hacken und die Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Danach alles zusammen mit Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, einmal aufkochen und die Dosentomaten zugeben.
3. Den Ansatz für 5 Minuten köcheln lassen und dann mit Brühe aufgießen.
4. Außerdem alle Gewürze hinzugeben, um alles abgedeckt weitere 15 Minuten bei mittlerer Temperatur zu garen.
5. Währenddessen den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen und das Baguette goldbraun aufbacken.
6. In der Zwischenzeit den aufgetauten Fisch und die Meeresfrüchte in mundgerechte Stücke schneiden, zum Eintopf geben und weitere 5 Minuten garen lassen.
7. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie verfeinern – zusammen mit Knoblauchbaguette servieren.

