



Klarer tomatisierter Fischtopf mit feinen Gemüsen, im Fenchelblatt, Käsecroutons

Zutaten für 10 Personen

- 0,25 kg Fenchel, Blätter
Salz, Pfeffer,
Gemüsebrühe, fertiggekocht
- 0,2 kg Paprika, rot, in Routen
- 0,2 kg Paprika, gelb, in Routen
- 0,2 kg Zucchis, grün, zugeschnitten
Gemüsebrühe, fertiggekocht
- 0,3 kg Kartoffeln, in Würfeln
- 20 gr Butter
- 1,5 l Fischfond, fertiggekocht oder selbst gekocht (**siehe Küchen Tipp**)
- 0,3 kg Lachs, frisch in Tranchen
- 0,3 kg Schellfisch, in Tranchen
- 0,3 kg Weißbrot, in Scheiben
- 50 gr Butter
- 50 gr Käse 45 % gerieben
- 0,2 kg Garnelen, gegart
- 0,2 kg Tomaten, ohne Haut in Viertel, warm gestellt
- Dill, frisch für Garnitur



Zubereitung

1. Die Fenchelblätter mit Salz und Pfeffer würzen in Gemüsebrühe garen.

Die Paprika und Zucchini ebenfalls kernig in der Gemüsebrühe garen und warmstellen.

2. Die Kartoffeln in Butter ohne Farbe angehen und fertig garen.

3. Den Fischfond aufkochen, Lachs und den Schellfisch hineinlegen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4. Inzwischen das Weißbrot in Butter rösten und mit Käse bestreuen, dann kurz im Salamander oder Backofen überbacken.
5. Wenn Lachs und Schellfisch gar sind die Garnelen dazugeben und erwärmen.
6. Das Fenchelblatt mit den Kartoffeln füllen in den Teller geben, die Fische, Garnelen und das Gemüse verteilen und mit heißer Fischbrühe auffüllen, garniert mit frischen Dill.
7. Dazu serviert man die beiden Käsecroutons.



Weitere Serviertipps

- Kann auch mit anderen Fischarten zubereitet werden. Möglichst feste Fische verwenden, die nicht so leicht beim Garen zerfallen.
- Austausch von regionalen Gemüsen der Saison, mediterranen oder asiatischen Gemüsen, oder Pilzen.
- Mit anderen Kräutern der Saison oder Gewürzen abschmecken wie Safran, Curry, Ingwer, asiatischen oder kreolischen Gewürzen.



Küchentipp

- Fischfond gibt es im Reformhaus oder in den Delikates Abteilungen in den Märkten zu kaufen.
- Fischfond selbst herstellen aus Fischgräten mit weißen Gemüsen, Lorbeer, Nelke und ein paar Pfefferkörnern. (ca. 20 Minuten köcheln lassen)



Tipp zur Gartechnik

- Gleichgroße Stücke vom Fisch schneiden, ist wichtig beim Garen (der Fisch bleibt nach dem Garen in Stücken und zerfällt nicht)

Allergenkennzeichnung

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten von der Gemüsebrühe
Milch, Fisch, Weizen,

Diät-Eignung

- Vollkost

- Reduktionskost (ohne Butter dafür Margarine, ohne Weißbrot dafür Roggentoast, Käse nur 30 % Fett, kleinere Portion)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine, Käse nur 30 % Fett)
- Diabetes mellitus, (Kartoffeln KH)

Rezept für Januar stammt von den **Köchefrauen** und ist das

Lieblingsrezept von **Christine Linkenbach**

Rezept Schreiber R. Unsorg

