



Katalanischer Meeresfrüchte- Topf

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	300 g
Kabeljau, tiefgefroren	300 g
Strauchtomaten	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Stangensellerie	250 g
Fenchel	1 St.
Karotten	250 g
Olivenöl	2 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Salz	
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Sieb, Küchentrepp

1. Garnelen und Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Tomaten einritzen, überbrühen, kurz ziehen lassen, dann abgießen. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. Stangensellerie waschen, Enden entfernen und in feine Scheibchen schneiden. Fenchel waschen, halbieren, Strunk und Stielansätze entfernen und Knolle in feine Streifen schneiden oder hobeln. Zartes Fenchelgrün beiseitelegen. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
3. In einem weiteren Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebel, Stangensellerie, Fenchel und Karotten ca. 3 Min. anschwitzen. Knoblauch zufügen und 1 Min. mitdünsten. Tomaten zufügen und mit Wein ablöschen. Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und Lorbeer zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. garen, bei Bedarf etwas mehr Brühe zufügen.
4. Kabeljau und Garnelen abspülen und trocken tupfen. Kabeljau in grobe Stücke teilen und zum Gemüse geben. Zugedeckt weitere ca. 6–7 Min. garen. Garnelen leicht würzen und ebenfalls zufügen, weitere ca. 2–3 Min. mitgaren.
5. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und mit beiseitegestelltem Fenchelgrün hacken. Meeresfrüchte-Topf abschmecken und damit bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten mit [Kräuterbrot-Stangen](#) servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	278 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	4 g