AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	40 Min.	ganzjährig	Frankreich

FISCHEINTOPF MIT KARTOFFELN UND BROCCOLI



Rezept: eatsmarter.de, 10. 11. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Mit guten, frischen Zutaten und ausreichend gewürzt, gelingt der Eintopf. Es eignen sich auch weitere festkochende Fische wie Zander, Lachs, Wolfsbarsch oder Seehecht für dieses Gericht.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Seeteufel, Filets	2 EL	Olivenöl
300 g	Kartoffeln, festkochende	1 EL	Zitronenthymian
200 g	Broccoli	1 Pr	Scharfer Paprika
1	Zwiebel	0.3	Zitrone, Schale
200 g	Tomaten	2 EL	Glattblättrige Petersilie
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, in große Stücke schneiden. Beiseite stellen. Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren, grössere vierteln. In kaltem Wasser beiseite stellen. Den Brokkoli abbrausen, Röschen abtrennen, Stiele schälen und klein würfeln.
2. Die Brokkoli-Stücke 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln im einem Schmortopf in Öl glasig dünsten und die Kartoffeln zugeben. Die Tomaten und den Brokkoli darüber schichten. Einige Zitronenzesten zugeben.
3. Die Fischstücke mit Salz, Pfeffer und Zitronenthymian würzen und ebenfalls darauf verteilen. Die Bouillon mit Salz, Pfeffer und etwas scharfem Paprika abschmecken und über die Fischfilets giessen. Zudecken und bei kleiner Hitze in 25-30 Min. gar ziehen lassen. Nicht umrühren. Den Eintopf mit Petersilie garniert servieren.