

Prächtiger Fischtopf

Gesamtzeit: 30 min.
Portionen: 4



Zutaten:

Knoblauchbrot:

1 Ciabatta
3-4 Knoblauchzehen
einige Zweige frischer Zitronenthymian
1 EL natives Olivenöl extra

Topf:

Salz
Pfeffer
1 Fenchelknolle
4 Sardellenfilets
4 Frühlingszwiebeln
½-1 frische rote Chilischote
Olivenöl
125 ml Weißwein
700 g passierte Tomaten
1 kleiner Bund Basilikum
400 g gemischte Fischfilets, sorgfältig entgrätet (etwa Seeteufel, Rotbarbe, Petersfisch, Wolfsbarsch und Wittling)
400 g Mies- und Venusmuscheln, abgebürstet und entbartet
4 rohe, ungeschälte Riesengarnelen

Soße:

1 Knoblauchzehe
1 Prise Safran
3 geh. EL Magermilchjoghurt
Saft von ½ Zitrone

Anweisungen:

Zutaten bereitstellen Wasser aufkochen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Küchenmaschine (Flügelmesser). Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze

Die Ciabatta kreuzweise tief einschneiden.

Den ungeschälten Knoblauch über das Brot pressen, den Thymian dazugeben, salzen und pfeffern und mit dem nativen Olivenöl beträufeln.

Alles zusammen sorgfältig in die Einschnitte reiben, anschließend das Brot im Ofen aufbacken, bis es schön knusprig ist.

Den Fenchel halbieren (das zarte Kraut zur Seite legen) und mit den Sardellen, den geputzten Frühlingszwiebeln und dem Chili in der Küchenmaschine fein hacken.

Die Mischung mit 2 Esslöffel Olivenöl in dem Schmortopf bei starker Hitze anschwitzen; regelmäßig umrühren.

Die beiden Knoblauchzehen ungeschält hineinpressen, dann den Wein zugießen und verkochen lassen.

Die passierten Tomaten und 350 ml kochendes Wasser untermischen, den größten Teil des Basilikums hineinzupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.