

Fisch-Tomaten-Topf



Zutaten (4 Personen):

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stange Porree
1 Bund gemischte Kräuter
600 g Kabeljau (TK)
4 EL Olivenöl
100 ml Weisswein
400 g stückige Tomaten
400 g passierte Tomaten
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Porree waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Kabeljaufilet in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch sowie Porree zufügen, ca. 3 Minuten mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen.

Die stückigen sowie passierten Tomaten zufügen. Den Eintopf mit der Hälfte an gehackten Kräutern sowie kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kabeljaustücke ebenfalls in den Topf geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

Das Gericht abschließend mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken, in Schüsseln füllen und mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

Nährwertangaben: 299 kcal p.P, 15 g KH p.P.