

Zutaten für 2 Portion

- 400 g weißfleischiges Fischfilet
- 100 g ganze Kalmare
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g festfleischige Tomaten
- 5 g Koriander ganz
- 50 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Bei der Fischwahl können Sie sich einfach davon leiten lassen, was Sie gerade besonders frisch bekommen. Geeignet sind Fische wie Seeteufel, Schnellfisch, Meerbarbe, Hecht und so weiter.

Portugiesischer Fishtopf

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, die Kerne und den Stielansatz entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden, flüssige Kerne entfernen und würfeln.

In einem großen Topf die Zwiebelwürfel und die Paprikastücke in etwas Gemüsebrühe weich andünsten.

Restliche Gemüsezutaten dazu geben und offen eine halbe Stunde köcheln lassen.

Das Fischfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dabei Gräten und Haut entfernen.

Die Kalmare waschen, Kopf und Tentakel abschneiden. Die Tube leeren und ausspülen. Außen die Haut abziehen und die Tube in Ringe schneiden. Die Tentakel vom Kopf lösen und auch die Haut abziehen.

Nun das weiße Fischfleisch in einer Pfanne auf beiden Seiten anbraten und 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Kalmar hinzugeben und nochmals 5 Minuten weiter köcheln. Zum Schluss den Wein dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch und Gemüse miteinander vermengen und 5 Min. ziehen lassen, ohne Hitze.