



## LUXURIÖS

### Fish Stew

#### Fischeintopf

Für 4 Personen

SUD:

**4 dl Tomatensaft**

**4 dl Fischfond**

**2 Nelken**

**2 Lorbeerblätter**

**1 Döschen Safranfäden 350 mg**

**1 Bund Petersilie**

**2 Knoblauchzehen**

**240 g Lachsfilet**

**240 g Heilbuttfilet**

**240 g Calamari in Ringen**

**12 Riesenkrevetten ohne Schale**

**400 g Miesmuscheln aufgetaut**

**4 Königskrabberscheren oder**

**Kaisergranaten (Scampi)**

**1 dl Olivenöl**

**0,5 dl Weisswein trocken**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**1 Bund Schnittlauch für die**

**Garnitur**

**1** Alle Zutaten für den Sud in eine Pfanne geben und ca. 15 Minuten einkochen. Inzwischen die Petersilie hacken, den Knoblauch pressen und beiseite stellen. Fischfilets in Würfel von ca. 40 g schneiden.

**2** Den Sud vom Herd nehmen, Nelken und Lorbeer entfernen. In einer beschichteten Pfanne die Fische, Calamari, Krevetten, Muscheln und Krabberscheren portionenweise mit dem Knoblauch im Olivenöl anbraten. In den Sud geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit Weisswein ablöschen, zum Sud giessen. Bei schwacher Hitze 5–7 Minuten kochen. Petersilie begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Meeresfrüchte in vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Sud übergiessen. Mit Schnittlauch und Krabberscheren garnieren und servieren.

**Knoblauchbrot passt hervorragend dazu.**

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 80 g Eiweiss,  
40 g Fett, 12 g Kohlenhydrate,  
3050 kJ/730 kcal

