FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Rotbarsch provenzalisch

Für 4 Portionen

Zutaten:

- Je 1 Stange Lauch, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 400g Rotbarschfilet
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- 500ml Fischfond
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 100ml Weißwein
- 150g Venusmuscheln
- 0,1g Safranfäden
- 3 EL Crème fraîche

Zubereitung:

1) Gemüse putzen und waschen. Lauch in Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in siedendes Wasser tauchen, häuten und in Würfel schneiden.
2) Den Fisch waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
3) 2 EL Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Lauch, Aubergine, Zucchini und Paprika dazugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Das Ganze mit Fischfond und Gemüsebrühe angießen. Danach den Fisch und die Tomaten dazugeben und ca. 10 Minuten garen.
4) Die Schalotte schälen, in Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Das Ganze mit Weißwein angießen. Die Muscheln dazu geben, ca. 8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5) Safran und Crème fraîche unter die Sauce rühren. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Das Gemüse mit dem Fisch mit der Sauce garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden (ohne Abkühlzeit), Pro Portion ca. 414 kcal/1740 kJ,27 g E, 23 g F, 13 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team