

Leckeres auf dem Tisch!

„Muschelzeug und Fisch“

Für 4 Personen

Gemüse

2 Rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Bund Frühlingslauch, in feine Streifen geschnitten
1 Fenchelknolle, ohne Strunk, in ca. 3 cm große Würfel geschnitten
2 Rispentomaten, ohne Strunk, in ca. 3 cm große Würfel geschnitten
2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
Salz, Pfeffer, scharfer Paprika
Olivenöl

Die Zwiebelstreifen mit dem Knoblauch und etwas Olivenöl kurz anbraten.
Die Fenchel- und Süßkartoffelwürfel zugeben. Mit Salz Pfeffer und scharfem Paprika würzen und in eine feuerfeste Form geben. Die Tomatenwürfel und den geschnittenen Frühlingslauch darüber streuen und bei 170°C im Backofen 8 Minuten garen.

Fisch

1 kg Miesmuscheln, gewaschen
4-8 Garnelen
2 Rotbarschfilets, jeweils in 2-3 Stücke geschnitten
¼ l Fischfond
4 cl Gin
Salz, Pfeffer, scharfer Paprika
Olivenöl

Die Muscheln in einen gut vorgeheizten Topf mit etwas Olivenöl geben. Mit einem Deckel verschließen und 2 Minuten garen. Jetzt mit Fischfond ablöschen, und kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Nun den Gin zugeben.

Die Rotbarschfilets mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprika würzen und mit den Garnelen in Olivenöl kurz scharf anbraten.

Das Gemüse in einem Suppenteller anrichten. Die Muscheln und etwas von dem Fond darüber geben. Die Garnelen und den Rotbarsch darauf anrichten.

Guten Appetit wünscht

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor