

Italienische Rezepte

Fisch Eintopf Alla Livornese

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Einfach, Eintopf, Fisch, Italien

1	kg	Gemischte Fischfilets und	400 g	Tomaten
		- Meeresfrüchte (z. B.	10	Stiele Glatte Petersilie
		- Seeteufel, Knurrhahn,	10	Essl. Olivenöl
		- Garnelen, kleine	80 ml	Rotwein
		- Tintenfische)	500 ml	Fischfond
200 g		Zwiebeln	4	Scheib. Ciabatta (ersatzweise
6		Knoblauchzehen		- Weißbrot)
1		Rote Chilischote		Salz und Pfeffer aus der
1		Grüne Chilischote		- Mühle

1. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in 4-5 cm große Stücke schneiden. Garnelen waschen. Tintenfische unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen, dabei Kopf und Arme aus dem Körper ziehen und den Chitinstab entfernen. Die Köpfe von den Armen abschneiden und wegwerfen. Tintenfischtuben in 1 cm breite Ringe, Arme (je nach Größe) in 1-2 cm große Stücke schneiden.

2. Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Petersilienblätter abzupfen, 4 Blätter beiseite legen, die restlichen Blätter grob hacken.

3. 4 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel darin andünsten. Tintenfische zugeben und kurz mit braten. Mit Rotwein ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten kochen. Mit Fischfond auffüllen und kurz aufkochen lassen. Fischfilets, Garnelen, Tomaten und gehackte Petersilie zugeben. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ciabattascheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Restliche Knoblauchzehen mit dem restlichen Olivenöl zu einer feinen Paste mixen.

5. Ciabattascheiben in 4 tiefe Teller legen und die Paste darauf verteilen. Suppe darüber gießen und mit Petersilienblättern dekorieren.