



<650kcal: Meeresfrüchte-Eintopf mit Fenchel

dazu Avocado und Koriander-Jalapeño-Salsa



ca. 40min



2 Personen

Nach diesem opulenten Eintopf werden sich deine Tischgäste noch lange die Lippen lecken: Heute ziehst du mit zartem Kabeljau und pinken Garnelen alle Register der Seemannsküche, in der die würzigen Noten von Fenchel und Knoblauch nicht zu kurz kommen. Wenn du dann der kräftigen Brühe mit einer Koriander-Jalapeño-Salsa einen frischen Kick verleihst, fehlt nur noch Avocado als cremiges Element, um den Hochgenuss zu vollenden.

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 20g Koriander
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl⁴
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 1 Avocado
- 1 Packung Kabeljaustücke⁴
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut²
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Krebstiere (2), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 50.0g, Eiweiß 46.5g



1. Gemüse schneiden

Die harten Stiele des **Fenchels** entfernen, dabei das **Fenchelgrün** für die **Garnitur** aufbewahren. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden, den harten Strunk ggf. entfernen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln.



4. Eintopf kochen

Die **Gewürzmischung** und die **½ der Fenchelsamen** in den Topf rühren und ca. 1Min. mitbraten. Dann 600ml heißes Wasser angießen und aufkochen. Den **Eintopf** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 6-10Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



2. Gemüse braten

Das **Gemüse** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. weich braten.



5. Salsa hinzufügen

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Fisch** und die **Garnelen** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Salsa** in den **Eintopf** rühren.



3. Salsa pürieren

Den **Koriander samt Stängeln** und die **Chilischote** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. **⅔ des Korianders**, die **Chilischote nach gewünschtem Schärfegrad**, den **Knoblauch**, die **Sardellenfilets samt Öl** und 100ml kaltes Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.



6. Meeresfrüchte garen

Den **Fisch** und die **Garnelen** ebenfalls in den Topf geben und abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze in 2-5Min. gar köcheln. Den **Meeresfrüchte-Eintopf** mit dem **Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit den **Avocadoscheiben**, dem **übrigen Koriander** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren. Die **Limettenspalten** dazu reichen.