



<650kcal: Meeresfrüchte-Eintopf mit Fenchel

dazu Avocado und Koriander-Jalapeño-Salsa



ca. 50min



3-4 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

- 2 Fenchelknollen
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 30g Koriander
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Sardellenfilets in Öl⁴
- 3 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 2 Avocados
- 2 Packungen Kabeljaustücke⁴
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 2 unbehandelte Limetten

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 630kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 46.0g



1. Gemüse schneiden

Die harten Stiele des **Fenchels** entfernen, dabei das **Fenchelgrün** als **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 **Zwiebeln** schälen und vierteln.



2. Gemüse braten

Das **Gemüse** in einem großen Topf mit 4EL Olivenöl und je 1TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. weich braten.



3. Salsa pürieren

Den **Koriander** samt **Stängeln** und die **Chilischote** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. **2/3 des Korianders**, die **Chilischote nach gewünschtem Schärfegrad**, den **Knoblauch**, die **Sardellenfilets** samt **Öl** und 200ml kaltes Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.



4. Eintopf kochen

Die **Gewürzmischung** und die **Fenchelsamen** in den Topf rühren und ca. 1Min. mitbraten. Dann 1,2L heißes Wasser angießen und aufkochen. Den **Eintopf** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 6-10Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



5. Salsa hinzufügen

Die **Avocados** halbieren und die Kerne 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. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Die **Salsa** in den **Eintopf** rühren.



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.