



## Würzig-cremiger Fischeintopf

mit Sellerie, Lauch und Karotten



ca. 40min



2 Personen

Ein sättigender Eintopf ist genau das Richtige nach einem langen Tag – egal bei welcher Jahreszeit! Die bunte Mischung aus zartem Seehechtfillet, Sellerie, Lauch und Karotten wird mit Fischsauce und Misopaste abgeschmeckt. Oregano bringt den extra Frischekick und Schlagsahne ist auch mit von der Partie. Mit diesem Eintopf holst du dir Behaglichkeit pur ins Haus. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie <sup>9</sup>
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 20ml Fischsauce <sup>4</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Seehechtfilat <sup>4</sup>
- 200ml Schlagsahne <sup>7</sup>
- 25g Misopaste <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>7</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 470kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 26.4g, Eiweiß 28.1g



**1. Gemüse schneiden**

Den **Sellerie** vierteln, schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden.



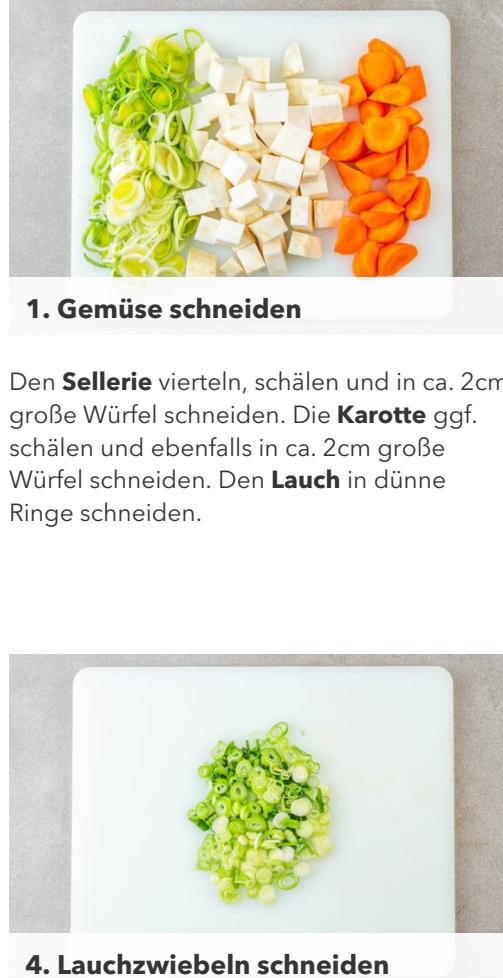
**2. Gemüse braten**

Den **Sellerie**, die **Karotten** und den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird.



**3. Eintopf kochen**

1EL Mehl und die **½ des getrockneten Oreganos** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. 350ml Wasser und die **Fischsauce** hinzugeben und einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den **Eintopf** abgedeckt unter gelegentlichem Rühren 10-14Min. sanft köcheln lassen, bis der **Sellerie** gar ist.



**4. Lauchzwiebeln schneiden**

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



**5. Fisch garen**

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in ca. 3cm große Stücke schneiden und von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen. Die **½ der Sahne** und die **½ der Lauchzwiebeln** in den **Eintopf** einrühren. Wenn der **Eintopf** wieder simmert, den **Fisch** zugeben und ca. 5Min. sanft köcheln, bis er gerade gar ist.



**6. Eintopf verfeinern**

Den **Eintopf** vom Herd nehmen und mit **½EL Essig** verfeinern. Die **Misopaste** in einer kleinen Schüssel mit etwas **Eintopf-Brühe** verrühren, dann in den **Eintopf** einrühren. Mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen, abschmecken und ggf. nachwürzen. Den **Eintopf** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem **Paprikapulver** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.