



Belgischer Garnelen-Fisch-Eintopf

auf Knollensellerie mit Knoblauchbrot



ca. 40min



2 Personen

Hier kommt ein belgischer Klassiker, den wir nach bester Marley-Spoon-Manier aufgepimpt haben: Der sahnige Eintopf mit Seehecht und Garnelen wird gemüsig-fein mit Lauch, Karotten und Stangensellerie zubereitet und auf Knollensellerie serviert. Im Ofen backt das würzige Knoblauchbrot, mit dem das Auftunken des Eintopfes noch köstlicher wird. Dir läuft das Wasser schon im Mund zusammen, nicht wahr? Na dann: Eet smakelijk!

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Baguettebrötchen ⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. MSC-Seehecht in Zitrusmarinade ⁴
- 10g Dill
- 200ml Kochsahne ⁶
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut

- 1 Ei ³
- 2½EL Butter ⁶
- 1EL Weizenmehl ⁵
- Salz und Pfeffer

- Backofen und Backblech
- 2 mittelgroße Töpfe
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb
- Alufolie

Energie 800kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 51.5g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 1½EL Butter mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und weich werden lassen. In einem mittelgroßen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Knollensellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 13-15Min. gar kochen. In einem Sieb abtropfen lassen.



Das **Gemüse** mit 250ml Wasser und der **½ der Fischsauce** ablöschen, dann die **½ des Brühwürzes** einrühren und den **Eintopf** ca. 3Min. sanft köcheln lassen. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen, vorsichtig in den Topf geben und in 3-5Min. gar kochen. Dann den **Fisch** aus dem Topf nehmen, den **Eintopf** weiter köcheln lassen.



Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Stangensellerie** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. 1 EL Butter in einem zweiten mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, dann das **Gemüse** mit 1 kräftigen Prise Salz hinzugeben und 5-7Min. garen, bis der **Lauch** weich ist.



Den **Dill** grob schneiden. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und mit der **½ der Sahne** und 1 EL Mehl verrühren. Die **Sahnemischung** in den Topf geben und aufwärmen, aber nicht kochen lassen. **Tipp:** Das Eiweiß kann für ein anderes Gericht eingefroren werden.



Inzwischen das **Brötchen** in Scheiben schneiden, dabei nicht ganz durchschneiden. Den **Knoblauch** schälen und pressen oder sehr fein würfeln, dann mit der weichen Butter vermengen. Das **Brötchen** auf Alufolie legen und die Butter vorsichtig zwischen die Scheiben streichen. Die Folie schließen und das **Brötchen** ca. 8Min. im Ofen backen. Dann die Folie öffnen und ca. 5Min. weiterbacken.



Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, trocken tupfen und mit der **½ des Dills** in den **Eintopf** einrühren. Wenn die **Garnelen** rosa werden, den **Fisch** in den Topf geben und ca. 2Min. erwärmen. Den **Eintopf** ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Eintopf** auf dem **Knollensellerie** anrichten, mit dem **restlichen Dill** garnieren und mit dem **Knoblauchbrot** servieren.