



## Würzig-cremiger Fischeintopf

mit Sellerie, Lauch und Karotten



ca. 40min



2 Portionen

Ein sättigender Eintopf ist genau das Richtige nach einem langen Tag – egal bei welcher Jahreszeit! Die bunte Mischung aus zartem Seehechtfilet, Sellerie, Lauch und Karotten wird mit Fischsauce und Misopaste abgeschmeckt. Oregano bringt den extra Frischekick und Kochsahne 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>1</sup>
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 20ml Fischsauce <sup>2</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>2</sup>
- 200ml Kochsahne <sup>4</sup>
- 25g Misopaste <sup>5</sup>
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>4</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>3</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

Sellerie (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 487kcal, Fett 25.4g,  
Kohlenhydrate 26.4g, Eiweiß 31.4g



### 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.