



## Meeresfrüchte-Eintopf mit Fenchel

dazu Avocado und Koriander-Jalapeño-Salsa



ca. 40min



2 Portionen

Nach diesem Eintopf werden sich deine Tischgäste noch lange die Lippen lecken: Heute ziehst du mit zartem Alaska-Seelachs 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
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 20g Koriander
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl<sup>2</sup>
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Avocado
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>2</sup>
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut<sup>1</sup>
- 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 (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 51.7g, Eiweiß 42.9g



### 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 **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln.



### 2. Gemüse braten

Das **Gemüse** in einem großen Topf mit 1½EL Olivenöl und je ½TL 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. **⅔ des Korianders**, die **Chilischote nach gewünschtem Schärfegehalt**, den **Knoblauch**, die **Sardellenfilets samt Öl** und 100ml kaltes Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.



### 4. Eintopf kochen

Die **Gewürzmischung** 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.



### 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.



### 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.