MARLEY SPOON



Belgischer Garnelen-Fisch-Eintopf

auf Knollensellerie mit Knoblauchbrot

ca. 45min 4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie [1]
- 2 Stangen Lauch
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie [1]
- 2 Baguettebrötchen [5]
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 MSC-Seehechtfilets [4]
- 20g Dill
- 200ml Kochsahne [6]
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [3]
- 5EL Butter [6]
- 2EL Weizenmehl [5]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

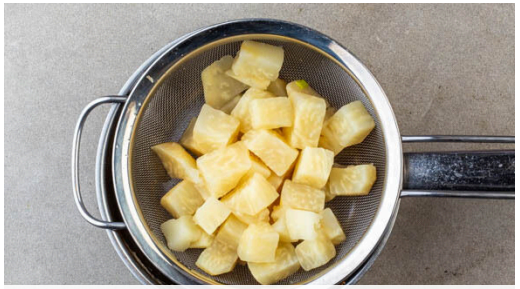
- Backofen und Backblech
- 2 große Töpfe
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb
- Alufolie

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Krebstiere** (2), **Eier** (3), **Fisch** (4), **Gluten** (5), **Milch** (6).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 742kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 50.9g



1. Knollensellerie kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 3EL Butter mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und weich werden lassen. In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Knollensellerie** jeweils 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.



2. Gemüse garen

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



3. Knoblauchbrot backen

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



4. Fisch garen

Das **Gemüse** mit 500ml Wasser und der **Fischsauce** ablöschen, dann das **Brühgewürz** einrühren und den **Eintopf** ca. 3Min. sanft köcheln lassen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig in den Topf geben. In 3–5Min. gar kochen. Dann den **Fisch** aus dem Topf nehmen, den **Eintopf** weiter köcheln lassen.



5. Eintopf binden

Den **Dill** grob schneiden. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und mit der **Sahne** und 2EL Mehl verrühren. Die **Sahnemischung** in den Topf geben und aufwärmen, aber nicht kochen lassen. **Tipp:** Das Eiweiß kann für ein anderes Gericht eingefroren werden.



6. Eintopf fertigstellen

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**