



## Cazuela de pescado y marisco - Eintopf mit Meeresfrüchten und Fisch

Bekannte Fischgerichte wie die Bouillabaisse oder die spanische Zarzuela de pescado werden mit ausgesuchten Fischen und Meeresfrüchten zubereitet. Ihr Ursprung liegt aber bei einfachen Eintöpfen oder Suppen, so wie sie die Fischer aus den nicht verkauften Fängen zubereitet haben. Damit diese Gerichte mehr sättigten, wurden Gemüse und Kartoffeln mitgekocht. Dazu sorgten reichlich Knoblauch, Zwiebel, Kräuter und Sardellen für einen kräftigen Geschmack.

Die Cazuela ist ein in Katalonien gebräuchlicher Tontopf. Cazuela e pescado lässt sich demnach mit Fischeintopf übersetzen, wobei es in Katalonien klar ist, dass damit eine deftige Fischsuppe auf den Tisch kommt.

### Zutaten (3 Portionen)

60g	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
5-6	Sardellenfilets
80g	Rüebli
5cl	kräftiger Rotwein
3Tl	Tomatenpüree
2dl	Passata di Pomodoro
3dl	Wasser
3	Lorbeerblätter
2	Zweige frischer Rosmarin
2-3	Prisen Zucker
	Salz und Pfeffer
200g	Kartoffeln festkochend
100g	grüne Bohnen TK
250g	Meeresfrüchte
	Miesmuscheln ohne Schale
	Calamares (Tentakel)

Pulpo  
80g Lachs  
Olivenöl

## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Sardellen hacken. Rüeblı zu kleinen Würfeln schneiden. Zusammen in Olivenöl 3 Minuten dünsten. Tomatenpüree zugeben, unter Rühren mitdünsten bis ein leichter Röstduft aus der Pfanne steigt. Mit Rotwein ablöschen und leicht einkochen lassen.

Passata und Wasser zugießen, Rosmarinzwig und Lorbeerblätter zugeben und salzen (1/2TI). 10 Minuten köcheln lassen.

Bohnen zu 3-4cm langen Stücken schneiden, Kartoffeln schälen und zu gut 1cm grossen Würfeln schneiden. In die Suppe geben und 30 Minuten köcheln lassen.

Lachs, Calamares und Pulpo in mundgerechte Stücke schneiden. Zuerst den Pulpo in die Suppe geben, nach 10 Minuten Lachs, Calamares und die Miesmuscheln zugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.







