

Fischeintopf mit Fenchel

Zubereitungszeit **60 min**

Kalorien pro Portion **325**



Zutaten für 4 Personen

250 g Kartoffeln
150 g Saubohnen
2 EL Pflanzenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Fenchelknolle
1/2 gelbe Paprikaschoten
1 TL Paprikapulver
150 ml Weißwein
2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
550 g Seeteufel
175 g Garnelen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und Bohnen 5 Minuten kochen, die Bohnen sollten dann noch weich, die Kartoffeln noch leicht fest sein.
2. Anschließend abgießen, die Kartoffeln beiseite stellen und die Bohnen vor dem Schälen unter kaltem Wasser abschrecken.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten lang andünsten. Den Knoblauch, den Fenchel, die Paprika und die gekochten Kartoffeln dazugeben und noch einmal für ca. 5 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Das Paprikapulver hinzugeben, 2 Minuten schmoren, dann den Wein oder die Fischbouillon, die Tomaten und die Sojasauce hinzufügen. Anschließend abdecken und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.
5. Den Fisch, die Garnelen und die Bohnen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch und die Garnelen gar und die Bohnen warm sind. Mit knusprigem Brot sofort servieren.

Tipp: Verwenden Sie einen Fisch mit weißem Fleisch oder eine Mischung. Seeteufel ist besonders gut für einen Fischeintopf geeignet, da sein festes Fleisch beim Kochen nicht zerfällt.

Variationen: Wenn Sie den milden Anisgeschmack des Fenchels nicht mögen, können Sie ihn durch grüne oder gelbe Paprikawürfel oder 2 kleine gewürfelte Zucchini ersetzen.