

Frutti di Mare - Meeresfrüchte

...in einer wunderbar aromatischen Soße



Rezept und Zubereitung für 4 Personen

- 250 g frisches festes weißes Fischfilet wie etwa Seezunge, Steinbeißer
- 250 g frisches Lachsfilet
- 500 g Muscheln
- 8 große Garnelen
- 500 g mittelgroße fleischige Tomaten
- 1 ganzes Bund Suppengemüse
- 4 Knoblauchzehen
- 250 ml Fischfond aus dem Glas
- 250 ml guten Weißwein
- 100 ml Weißwein extra für die Muscheln
- 4 Zweige frischen Thymian
- 4 EL sehr gutes natives Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz nach Belieben
- Pfeffer nach Belieben

1. Das Fischfilet waschen, abtrocknen und in große Stücke schneiden und beiseite stellen
2. Die Garnelen schälen, oben längs einschneiden, den Darm entfernen und beiseite stellen
3. Die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser säubern und evtl. vorhandene Härte mit der Schere entfernen und beiseite stellen
4. Die Tomaten am Stielende kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser ca. 2 Min. blanchieren, in Eiswasser geben und häuten. Dann in kleinere Würfel schneiden und beiseite stellen
5. Das Suppengrün ebenfalls waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls häuten und ganz klein würfeln
6. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und das Suppengemüse, die Tomaten und den Knoblauch in den Topf geben und einige Minuten anschwitzen
7. Jetzt den Weißwein und den Fischfond dazu geben und aufkochen lassen. Die Thymianzweige dazu geben
8. Die Fischstücke und die Garnelen in den Topf geben, alles salzen und pfeffern und nur noch auf mittlerer bis kleiner Hitze gar ziehen lassen. Es darf keines falls mehr kochen!
9. In der Zwischenzeit 100 ml Weißwein in einem großen Topf aufkochen und die Muscheln dazu geben und den Deckel auflegen. Jetzt die Muscheln bei geschlossenem Topf ca. 5 Min. kochen lassen. Den Topf nicht öffnen! Immer mal wieder den Topf schütteln, damit sich alle Muscheln öffnen können.
10. Die Muscheln abgießen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen.
11. Jetzt das Frutti di Mare auf Tellern anrichten, mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und die Muscheln darauf setzen. Mit Zitronenspalten garnieren

♥ Guten Appetit ♥