



FISCHTOPF „GARDASEE“

für 4 Personen

Zutaten

800	g	Fischfilet, gewürfelt
½ - 1		Zitrone (Saft)
3		Zwiebeln, in Scheiben
2		Knoblauchzehen, feingehackt
3		Paprikaschoten (rot, gelb, grün) in Streifen
1	kl. St.	Porree, in Streifen
3		Tomaten, gewürfelt
100	ml	Kaffeesahne (10%)
1	Bd.	Basilikum, gehackt
2	EL	Petersilie, gehackt
		Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und anschließend salzen. Etwas durchziehen lassen
2. Einen ovalen Bräter mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Energie zum Braten aufheizen. *
3. Zwiebeln und Knoblauch darin hell anbräunen. *
4. Das Gemüse tropfnass zugeben und die Fischwürfel darauf betten.*
5. Deckel aufsetzen. Bei geringer Energiezufuhr 15 Minuten garen.
6. Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne unterrühren.
7. Mit etwas Pfeffer abschmecken
8. Die Kräuter einstreuen und sofort servieren

* Falls sie keine AMC-Gareinheiten verwenden, die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Butter anbräunen. Zum Gemüse und dem Fisch ca. 1/8 l Gemüse- oder Fischfond geben.

Guten Appetit!