



CHEFKOCH.DE

Das Leben schmeckt schön.



## Mediterraner Fischtopf mit Bohnen, Oliven und Tomaten

Die Fischfilets in Würfel von ca. 2,5-3 cm Kantenlänge schneiden. Es können natürlich auch andere Fischarten verwendet werden, nur festfleischig müssen sie sein, sonst fallen die Würfel beim Garen auseinander. Das Garnelenfleisch aus der Schale pulen. Die Sardellenfilets kurz wässern, trocken tupfen und fein würfeln.

Von den grünen Bohnen die Enden mit einem scharfen Messer entfernen. Sonst fällt kein Abfall an, es sei denn, sie werden später geerntet und sind entsprechend größer. Dann haben sie eventuell zähe Fäden, die man unbedingt entfernen sollte, denn sie beeinträchtigen den Genuss sehr.

Die Bohnen ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und zusätzlich mit Küchentrepp trocknen.

In einem Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Fischwürfel mit den Garnelen darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei mit dem Pfannenheber ständig bewegen. Den gegarten Fisch, er darf noch leicht glasig sein, aus dem Wok herausnehmen und auf einem Teller zwischenlagern.

Einen weiteren EL Olivenöl in die noch heiße Pfanne geben, den Knoblauch kurz anbraten, dann die Bohnen, Oliven und Tomaten dazu geben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten schmoren und dabei die Sardellenstückchen unterrühren.

Fisch und Garnelen wieder in den Wok geben, kurz erhitzen und das Ganze mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Fischtopf auf Portionstellern anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 2 Portionen:

150 g	Lachsfilet(s)
150 g	Fischfilet(s) (Grenadierfisch)
4	Garnele(n), Seawater, 8/12er Größe
4	Sardellenfilet(s)
100 g	Bohnen, grüne
12	Oliven, schwarze, entsteint
150 g	Kirschtomate(n)
1	Knoblauchzehe(n), fein gehackt
½	Zitrone(n), den Saft
3 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
12 Blätter	Basilikum, frisch

**Verfasser:** schrat