

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 17:10:11 CEST

Beschreibung

Zutaten

1000g Schellfisch (oder Kabeljau, Karpfen, Schleie) Salz, 0,5 l helles Bier, 2 Lorbeerblätter, 3 große Zwiebeln, 1 El Fischgewürz, 3 Tomaten, 1 Zitrone, 150g Muscheln (Dose oder Glas), 10 Oliven, weißer Pfeffer, 1 El Pfeffersoße, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Fisch innen und außen kalt abspülen und mit Salz einreiben. Bier mit Lorbeerblättern, geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln, Fischgewürz, den gehäuteten, gewürfelten Tomaten und dem Saft einer Zitrone zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Fisch in den Sud geben. Deckel auflegen und etwa 25 Minuten ziehen lassen. Fisch herausnehmen und warmstellen. Sud durchsiehen. Mit Muscheln, kleingeschnittenen Oliven, Salz, Pfeffer, Pfeffersoße und geschälter, zerdrückter Knoblauchzehe nochmals aufkochen. Dazu Salzkartoffeln und Salat servieren.

Anmerkungen

| | | | |
|--------------------------|--------------|-----------------------|--------------|
| Zubereitungsdauer | 5 Min | Schwierigkeit | ganz einfach |
| Portionen | eine Portion | Sonstige Menge | |
| Land/Region | | Kosten | |
| Vegetarisch | 0 | Laktose frei | 0 |
| Diabetisch | 0 | Gluten frei | 0 |
| Kilo-Kalorien | | Kilojoule | |
| Fettgehalt | | Broteinheiten | |
| Eiweiß | | Kohlehydrate | |