

Michael Kempf**Freitag, 6. Januar 2017****Eintopf mit Forelle, Krabben und Gemüse, Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
3 rote	Paprika
1	Fenchelknolle
100 g	Staudensellerie
3 EL	Olivenöl
100 ml	kräftiger Fischfond
300 ml	Tomatensaft
1	Lorbeerblatt
1 Msp.	Safran
1 Prise	Chilipulver
etwas	Salz
400 g	Mafaldine (flache Bandnudeln mit gewelltem Rand)
2	Forellenfilets ohne Haut
1/2 Bund	Basilikum
250 g	Büsumer Krabben

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Paprika mit dem Sparschäler schälen, vom Paprika das Kerngehäuse entfernen, dann Paprika und Karotten fein würfeln. Fenchel und Staudensellerie waschen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne oder einem flachen großen Topf mit 3 EL Olivenöl Schalotten anschwitzen. Paprika, Karotten und Knoblauch zugeben und anbraten, dann Fenchel und Staudensellerie zugeben und anschwitzen. Fischfond, Tomatensaft und Lorbeerblatt zugeben und langsam einkochen. Mit Safran, Chili und Salz würzen.

Die Nudeln in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen, abgießen und zum Gemüsetopf geben. Forellenfilets in mundgerechte Stücke schneiden, kurz vor dem Servieren in den eingekochten Gemüse-Fischfond geben und garen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Krabben und den Basilikum unter den Eintopf mischen, abschmecken und in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 643 kcal / 2695 kJ, 82 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 12 g Fett