

Süßkartoffeleintopf mit Rotbarschfilet

Zutaten für 4 Portion:

450 g Süßkartoffeln (Bataten)
400 g Rotbarschfilet
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
230 g Erbsen (TK)
110 g Maiskörner aus der Dose
Salz
1 Brühwürfel
500 ml Wasser
1 TL getrockneter Thymian



Zubereitung:

Für den Süßkartoffeleintopf die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe häuten und ebenfalls fein würfeln. Die Paprikaschote teilen, entkernen und den Stielansatz wegschneiden. Die Paprikastücke in dünne Streifen schneiden. Die Rotbarschfilets langsam auftauen lassen. Die Süßkartoffeln schälen. Das geht mit dem Sparschäler ganz flott. Die Süßkartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Schon kann es los gehen:

In einem großen Topf die Zwiebel und Knoblauchwürfel im Olivenöl goldbraun (mit leichtem Bräunungsduft) anrösten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und die Paprikastreifen und Süßkartoffelwürfel zugeben. Bei geschlossenem Topfdeckel dünsten bis die Süßkartoffeln anfangen weich zu werden. (Test mit einer Gabel)

Jetzt kommt das Wasser, Salz oder wer möchte der Brühwürfel, der Thymian und die Erbsen dazu. Mit dem Wasser ist das so: Mit 500 ml Wasser wird es ein etwas „suppiger“ Eintopf. Nimmt man etwa 300 ml Wasser hat man „Fisch auf gedünstetem Gemüse“. Wenn die Erbsen aufgetaut und fast gegart sind kommt der Mais dazu und die in Stücke geschnittenen Rotbarschfilets werden oben aufgelegt. In etwa 6 Minuten ist der Fisch durchgezogen und der Süßkartoffeleintopf mit Rotbarschfilet kann serviert werden.

Guten Appetit wünschen die Kochbären.