

# Rotbarsch-Paprika-Eintopf

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

320 kcal • 10,5g Fett • 30%

## Zutaten

1 kleine rote Paprika  
1 kleine grüne Paprikas  
60g kleine Champignons  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 EL Öl  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
200ml Rotwein  
200ml Fischfond (Glas)  
300g Rotbarschfilet  
1 Lorbeerblatt  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 EL gehackte glatte Petersilie  
3 Zweige Thymian

## Zubereitung

1. Die Paprikaschoten putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark hinzugeben, das Paprikapulver darüberstäuben, gut verrühren und mit Wein und Fischfond ablöschen und etwas einköcheln lassen.
3. Die Paprikastreifen und die Champignonscheiben zur Sauce geben. Mit Lorbeer, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Sauce etwa 4 Minuten köcheln lassen, das Lorbeerblatt herausnehmen.
5. Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in etwa 2cm große Würfel schneiden, zum Paprikagemüse geben und etwa 3 Minuten ziehen lassen.
6. Die Thymianblätter klein hacken und zusammen mit der Petersilie über den Eintopf streuen.

Tipp: Dazu passt Baguette.

