

Ungarischer Fischeintopf

Zutaten für 6 Portionen als Hauptgang:

600 g Seelachsfilets oder eine andere Fischart
300 g Weißkohl, schneller beim Kochen ist Spitzkohl
400 g rote Paprikaschoten
2 Gemüsezwiebeln
2 TL Kümmel
3 EL Öl, Salz und Pfeffer
2 TL Mehl
5 EL Ajvar, das ist ein Paprikapüree, bekommt man im Asialaden oder im gut sortiertem Supermarkt
3 TL edelsüßes Paprikapulver
600 ml Gemüsebrühe
gehackter Dill zum Bestreuen



Zubereitung:

Weißkohl (Spitzkohl) vierteln, putzen, den harten Strunk entfernen und Viertel quer in Streifen schneiden, so das „Blättchen“ entstehen. Paprika halbieren, Kerne entfernen und waschen, danach in Würfel schneiden die auf einen Esslöffel passen. Zwiebeln pellen und würfeln und Kümmel mörsern.

Kohl, Paprika und Zwiebeln im heißen Öl rundherum andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Mehl, Paprikapüree und -pulver zugeben und kurz anrösten. Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen.

Fischfilet in eßlöffelgroße Stücke schneiden und mit Salz würzen. Den Eintopf eventuell noch einmal nachwürzen. Den Fisch darauf setzen, bei milder Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen. Mit Dill bestreut servieren.

**Lasst es Euch schmecken und
herzliche Grüße Euer Roland Drückler**

www.fbs-kassel.de

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien
bildungsstätte
Kassel

