



Fischeintopf

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten überbrühen und enthäuten. Den Sellerie, die Karotte, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Sellerie, Karotte, Zwiebel und Knoblauch glasig werden lassen. Den Fisch hinzugeben und kurz anbraten. Die Tomaten und die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das ganze ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze schmoren lassen.

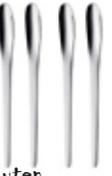
Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden, zum Fisch geben und noch ca. 30 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss die Petersilie und den Basilikum hinzugeben.

Sie können das Gericht als Vorspeise genießen oder die Menge verdoppeln - dann ist es ein wunderbares Hauptgericht.

Dazu passt ein italienisches Weißbrot und ein gut gekühlter Trebbiano aus den Abruzzen.

Buon Appetito

Gelingt einfach in 110 Minuten



**Zutaten:
für 4 Personen**

**600 g Fischfilet ohne Gräten
500 g weiche Tomaten
1 - 2 Stangen Staudensellerie
1 Karotte
300 g Kartoffel (festkochend)
Petersilie
1 Zwiebel
1 Bund Basilikum
3 Knoblauchzehen
8 El Olivenöl
1 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer**

