

# Michael Möller

running | biking | coaching \*

Sport für den guten Zweck

\* & cooking 😊



## Fischgulaschtopf aus dem Dutch oven

Zutaten:

300 gr Bauchspeck  
4 klein gewürfelte Zwiebeln  
6 EL Tomatenmark  
1 klein gehackte Knoblauchzehe,  
1 klein gehackte Chilischote,  
1/2 EL Salz,  
1 EL Pfeffer,  
4 EL Paprikapulver, rosenscharf  
150ml Weisswein  
400ml Fischfond,  
800ml stückige Tomaten  
750 g gewürfelte Kartoffeln

750 gr Rotbarschfilet  
Saft 1 Zitrone

1 Bund Petersilie

im heißen Dutch oven auslassen  
dazugeben und glasig dünsten  
anrösten, dann alles gut verrühren.

hinzugeben und kurz mit anbraten, dann mit  
ablöschen und 5-10 Minuten köcheln lassen.

dazu, unterrühren, aufkochen lassen, dann  
hinzugeben und bei geschlossenem Deckel  
20 Minuten garen lassen.

in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem  
beträufeln.

Wenn die Kartoffeln fast gar sind, den Fisch  
hinzugeben und diesen ca 10-15 Minuten bis zum  
Garpunkt mitköcheln. Das ganze dann mit Salz  
und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren  
kleinhacken zum Garnieren

Dazu passt Weißbrot oder Baguette