


Helen Schneider: Summerfish-Stew

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/helen-schneider-summerfish-stew-neu-england-sommerfisch-eintopf/

Neu-England-Sommerfisch-Eintopf

Zutaten:

- 750g Seeteufel, Schellfisch oder anderen festkochenden Fisch
- 750g kleine rote oder normale Kartoffeln
- 3 Stangen Lauch
- 2 dicke Stengel Brokkoli
- 1 1/2 - 2 Tassen feste, kleine Champignons
- 1 rote Paprikaschote
- 3 frische Maiskolben
- 6 Tassen Wasser
- 2 EL Distel-Öl
- 1/2 Tasse neutrale, ungesüßte Soja-Milch
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Tasse frischer oder 2 TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Fisch in nicht allzu kleine Stücke schneiden und kühl stellen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Den Lauch aufschlitzen, gründlich waschen und vom weißen bis hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden. Den Brokkoli in Röschen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen oder vierteln. Die Paprikaschote putzen und in Stücke schneiden. Einen Maiskolben in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Von den restlichen die Körner ablösen, den Strunk aber nicht wegwerfen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch, die beiden Maiskolbenstrünke und den Oregano dazugeben und so lange dünsten, bis der Lauch glasig ist. Dann 6 Tassen Wasser und das Lorbeerblatt zugeben, salzen, pfeffern und leise köcheln lassen. Die Kartoffeln zufügen und alles zugedeckt 10-15 Minuten kochen lassen, bis sie gar sind.

Lorbeerblatt und Maiskolbenstrünke entfernen. Die Hälfte der Kartoffeln aus dem Topf schöpfen und mit 1/2 Tasse der Kochflüssigkeit zu einem Brei verrühren. Diesen

Brei wieder zurück in den Topf, gut umrühren und auf mittlere Hitze hoch stellen. Maiskörner, die anderen Gemüse und den Fisch zugeben und einige Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Dann die Soja-Milch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept: Helen Schneider

Quelle: alfredissimo! 25.8.1995