

Kroatischer Fischtopf mit Polenta

i Fisch ist leicht verdaulich und ein wertvolles Lebensmittel. Neben Mineralstoffen enthält Fisch Jod und Vitamin D und ist ein guter Eiweißlieferant. Fettfische, wie Lachs, Makrele und Heilbutt, enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten für 4 Personen

1 kg Fische (verschiedene Fische, entgrätet, gewaschen, in Stücke geschnitten)
2 große Zwiebeln in Scheiben geschnitten
2 Tomaten in Scheiben geschnitten
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
2 EL Petersilie, gehackt
50 ml Olivenöl
100 ml Weißwein
300 g Polenta
1200 ml Wasser
10 g Salz

Eine Hälfte der Zwiebelscheiben in einem großen Topf bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Fischstücke, Tomaten, den Rest der Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie nacheinander darüber schichten. Öl, Wein und ein wenig Wasser darüber gießen und bei niedrigster Stufe garen.

Wasser zum Kochen bringen, salzen und Polenta langsam einrühren. Auf niedrigster Stufe unter stetigem Rühren etwa 30 Minuten weich kochen. Polenta in einer flachen Schüssel anrichten, Fischstücke darauf legen und Suppe darüber gießen.

Zubereitungszeit: 30 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
360	26 g	15,4 g	30,4 g



Tipp: Beim Einkauf des Fisches sollte Sie darauf achten, dass der Fisch frisch ist. Informieren Sie sich auch über nachhaltigkeits- bzw. ökologische Aspekte beim Einkauf.

Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!

<https://de.surveymonkey.com/r/VLF33Z5>