

Typ: Fisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Diese Fischplatte ist eine Spezialität aus der spanischen Region Katalonien. Zarzuela bedeutet Singspiel. Ein hübscher Name für so ein schmackhaftes Gericht.

Zutaten: (4 Portionen)

3 Zwiebeln,
3 Knoblauchzehen,
1 kleine rote Paprikaschote,
8 EL Olivenöl,
1 Paket Tomatenstücke (500 g),
50 g gemahlene Mandeln,
1 Lorbeerblatt,
1 Briefchen Safran,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
400 g Steinbeißer oder Seeteufel,
4 Scheiben Seehecht oder Heilbutt (à etwa 150 g),
500 g küchenfertige Meerbarben,
Mehl,
1/8 L Weißwein (ersatzweise Brühe
oder verdünnter Zitronensaft),
Saft von 1/2 Zitrone,
250 g Miesmuscheln,
250 g Herzmuscheln (tiefgekühlt),
8 Riesengarnelen,
evtl. Sherry oder Brandy zum Abschmecken.

Rezept: Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Zwiebeln fein würfeln. Paprikaschote putzen und fein würfeln. Etwa vier Eßlöffel Olivenöl in einer Ranne erhitzen. Zwiebel, zerdrückten Knoblauch und Paprika etwa 15 Minuten glasig und weich dünsten. Tomaten-Stücke dazugeben und in der offenen Pfanne etwas einkochen. Mandeln, kleingehacktes Lorbeerblatt, Safran, Salz und Pfeffer dazugeben, verrühren. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischstücke salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Von jeder Seite kurz und kräftig anbraten und anschließend zur Soße in die Pfanne legen. Einen Achtelliter Salzwasser, Wein und Zitronensaft erhitzen und die beiden geputzten Muschelsorten etwa fünf Minuten darin kochen, herausnehmen. (Geschlossene Muscheln wegwerfen!) Danach die Riesengarnelen eine Minute darin ziehen lassen. Muscheln und Garnelen zum Fisch geben. Die Pfanne kräftig rütteln, damit sich alles gut vermischt. Einen Teil der Soße über Fisch und Krustentiere verteilen. Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa zehn Minuten backen. Eventuell mit Sherry und Brandy abschmecken und sofort servieren

(pro Portion ca. 870 Kalorien). Fertig in 1 Stunde. Dazu: Weißbrot