
Mediterraner Paprika-Meeresfrüchte-Eintopf

Ein lebendiger, glykämisch niedriger Fischsuppe voller Gemüse und magerem Protein. Dieses Eintopf-Wunderwerk liefert 3 Portionen Gemüse, während der Blutzucker stabil bleibt.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 30 min Gesamt: 45 min Portionen: 4

GL 3.8 / GI 19

Zutaten

Olivenöl

Zwiebeln, halbiert und dünn geschnitten

Selleriestangen, fein gehackt

Frische glatte Petersilie, Blätter und Stiele getrennt

Paprika

Geröstete rote Paprika, abgetropft und dick geschnitten

Dosierte gehackte Tomaten mit Knoblauch

Weißfischfilet, in große Stücke geschnitten

optional Frische Muscheln, optional

Anleitung

Step 1

Das Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Bräter bei mittlerer Hitze erhitzen. Die geschnittenen Zwiebeln und gehackten Sellerie mit einer Prise Salz hinzufügen.

Step 2

Die Pfanne abdecken und das Gemüse etwa 10 Minuten lang sanft kochen, gelegentlich umrühren, bis es weich und durchscheinend wird, aber nicht braun wird.

Step 3

Während das Gemüse kocht, die Petersilienblätter von den Stielen trennen. Die Petersilienstiele und die Hälfte der Blätter in einen Mixer mit einem Spritzer Olivenöl und einer Prise Salz und Pfeffer geben. Pulsieren, bis Sie eine glatte grüne Paste haben. Die restlichen Petersilienblätter zur Garnierung beiseite stellen.

Step 4

Den gehackten Knoblauch zu den weichen Zwiebeln und dem Sellerie hinzufügen und 1 Minute umrühren, bis es duftet. Dann die Petersilienpaste und Paprika hinzufügen. Gut umrühren und 2-3 Minuten kochen, bis die Paprika ihre Öle freisetzt und die Mischung aromatisch wird.

Step 5

Die geschnittene geröstete rote Paprika, die dosierten Tomaten und die Fischbrühe zur Pfanne hinzufügen. Umrühren, dann die Mischung 10 Minuten lang unbedeckt köcheln lassen, bis die Sauce eindickt und sich leicht reduziert. Die Sauce sollte reich und konzentriert sein.

Step 6

Die Weißfischstücke und Muscheln (falls verwendet) auf der Tomatensauce anordnen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und 5-7 Minuten lang sanft köcheln lassen, bis der Fisch undurchsichtig ist und leicht auseinanderfällt und die Muscheln sich geöffnet haben. Alle Muscheln verwerfen, die geschlossen bleiben.

Step 7

Die Meeresfrüchte vorsichtig in die Sauce falten, dabei vorsichtig sein, um den Fisch nicht zu sehr zu zerbrechen. Geschmack abschmecken und Salz und Pfeffer nach Bedarf anpassen.

Step 8

Den Eintopf in tiefe Schüsseln servieren (ca. 1,5 Tassen pro Portion), garniert mit den reservierten frischen Petersilienblättern. Für beste Blutzuckerkontrolle essen Sie das Gemüse und den Fisch zuerst, bevor Sie eine Getreide-Beilage wie eine kleine Portion (1/3 Tasse) Quinoa oder Blumenkohl-Reis hinzufügen.