Original Sächsischer Thunfischtopf

Ein augenzwinkernder Gemüsetopf mit Fisch; inspiriert vom baskischen Marmikato Thunfischtopf

Zutaten

für 4 -6 Portionen als Hauptspeise
500 g Welsfilet (oder fester Fisch: Seehecht, Seelachs, Kabeljau)
700 g Kartoffeln (mehlig kochend)
400 g kleine Champignons (braun)
2 Gemüsepaprika (gelb, grün)
440 g Fenchel
650 g Zucchini
450 g Mini- Rispentomaten (ca. 14 Stück)
4 Zehen Knoblauch
4-6 mittelscharfe Serrano Chili grün
1 Zitrone
2-3 TL Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
6 EL Olivenöl zum Braten
3 EL gutes, grün-grasig-scharfes Olivenöl als Filou
Manchego, gehobelt (fester spanischer Schafskäse) oder Pays Basque (franz. Ziegenkäse)
1 Prise grobes Meersalz pro Portion

Zubereitung

Alles Gemüse und die Kartoffeln putzen und in halbe Bissen schneiden (ca. 1,5 cm) aber nicht vermischen. Knoblauch durchpressen, Chili klein hacken und den Fisch in 2 cm Würfel schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf (5 Liter) stark erhitzen. Kartoffelstücke darin ringsum 10 Minuten lang anbraten, bis sie am Topfboden anhängen und anfangen braun zu werden. Diesen „Anhang“ und die Röstaromen braucht der original Sächsische Thunfischtopf.

Nun die kleingeschnittenen Fenchel, Zucchini, Champignons und Chili zugeben und unter gelegentlichem Umwälzen auf höchster Stufe ohne Deckel weiterdünsten.

Sobald die Kartoffeln fast gar sind (nach ca. 20 Minuten), Paprika und Knobi zugeben und 5 Minuten weiterdünsten. Salzen, Pfeffern und den Saft einer Zitrone untermischen. Mit kochendem Wasser aufgießen, sodass der Topfinhalt knapp bedeckt ist.

Wenn alles weich ist und die Kartoffeln und die Zucchini außen anfangen zu zerfallen (bringt Bindung in die Suppe), mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dabei beachten, dass jeder auf seinem Teller selbst mit grobem Meersalz die punktuell-salzigen Höhepunkte setzt.

Vom Feuer nehmen, Fisch und Tomate unterheben, mit einem ordentlichen Schuss Olivenöl (Filou) abrunden und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garziehen lassen. Erneut vorsichtig umrühren.

Servieren am besten mit darüber gehobeltem Manchego (spanischer Schafskäse oder einem anderen festen, kräftigen Ziegen- oder Schafskäse). Obenauf streut sich jeder nach Bedarf noch ein paar Krümel groben Meersalzes – für eine frische Brise Meer am Gaumen.

Hinweise: Fenchel ist nicht essentiell; frischer Fisch kann durch ein, zwei Dosen Thunfischfilets in Öl ersetzt werden.

Vegetarischer Thunfischtopf: Einfach den Fisch weglassen.