



Katalanischer Meeresfrüchte-Topf (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 11,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Katalanischer Meeresfrüchte-Topf** bringt dir mediterranes Abendessen direkt in die Schüssel. Die Sauce schmeckt würzig, leicht tomatig und schön aromatisch, während Fisch und Meeresfrüchte nur kurz garen und saftig bleiben. Genau das Richtige, wenn du abends etwas Warmes willst, das zur ketogenen Ernährung passt und trotzdem nicht schwer im Magen liegt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 315 kcal
 - Fett: 14 g
 - Eiweiß: 35 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 16 g
 - Ballaststoffe: 5 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 11 g**

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- 1 Messerspitze Safranfäden oder 1/2 TL Kurkuma

- 1 Lorbeerblatt
- 300 g Fischfilet, z. B. Seelachs, Kabeljau oder Steinbeißer
- 300 g Meeresfrüchte-Mix, aufgetaut oder frisch
- 150 g Garnelen, geschält
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Gib die Zwiebel hinein und schwitze sie 3 bis 4 Minuten glasig an. Danach kommen Knoblauch und Paprika dazu. Alles noch 2 Minuten rühren, bis es angenehm duftet.
2. Rühre Tomatenmark, edelsüßes Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver und Safran oder Kurkuma unter. Lass die Gewürze kurz mitrösten, damit die Sauce später mehr Tiefe bekommt.
3. Gieße Weißwein oder Brühe an und lasse die Flüssigkeit 2 Minuten einkochen. Dann kommen die gehackten Tomaten und das Lorbeerblatt dazu. Alles aufkochen, dann bei kleiner bis mittlerer Hitze **10 Minuten sanft köcheln** lassen.
4. Schneide das Fischfilet in mundgerechte Stücke. Würze die Sauce mit Salz und Pfeffer. Lege zuerst den Fisch in den Topf, dann den Meeresfrüchte-Mix und die Garnelen. Alles nur noch **5 bis 7 Minuten** garziehen lassen, bis Fisch und Meeresfrüchte gerade eben durch sind. Nicht zu lange, sonst wird es trocken.
5. Rühre Petersilie und Zitronensaft unter. Schmecke den Eintopf noch einmal ab und serviere ihn sofort. Dazu passt ein grüner Salat oder einfach nur ein Löffel und Ruhe. Mehr braucht es oft nicht.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas kräftiger magst, gib eine kleine Prise Chiliflocken dazu. Das passt gut zu der mediterranen Basis und macht den Topf etwas lebendiger. Für eine noch sämigere Sauce kannst du am Ende 2 EL Sahne oder Crème fraîche einrühren. Das ist nicht zwingend nötig, aber angenehm, wenn du die ketogene Lebensweise besonders cremig magst.

Bei den Meeresfrüchten bist du flexibel. Muscheln, Tintenfischringe oder ein anderer Fisch passen ebenfalls gut. Wichtig ist nur, dass du die Garzeit kurz hältst. Fisch mag keine langen Sitzungen im Topf, und Meeresfrüchte erst recht nicht. Wer lieber ohne Wein kocht, nimmt einfach Brühe. Der Geschmack bleibt trotzdem rund.

Falls du noch etwas mehr Gemüse einbauen willst, passen kleine Zucchiniwürfel oder ein paar Champignons gut dazu. Nimm aber nicht zu viel, sonst rutschst du schneller aus dem gewünschten Bereich für Ketose und Netto-Kohlenhydrate. Der Topf soll aromatisch bleiben und nicht zur Gemüsesuppe werden.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Katalanische Meeresfrüchte-Topf schmeckt frisch am besten. Du kannst ihn aber auch für den nächsten Tag vorbereiten. Bewahre ihn im Kühlschrank in einer gut verschlossenen Dose auf und iss ihn innerhalb von 1 bis 2 Tagen. Beim Aufwärmen nur sanft erhitzen, am besten bei niedriger Temperatur. Kocht er erneut stark, wird der Fisch schnell trocken.

Für Meal Prep kannst du die Tomatenbasis schon am Vortag kochen und kalt stellen. Am nächsten Tag brauchst du dann nur noch Fisch, Meeresfrüchte und Garnelen kurz garen. So steht das Abendessen nach Feierabend ziemlich schnell auf dem Tisch. Praktisch, wenn der Tag eher Kantine als Küchenromantik war.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de