

## Fischtöpfele mit heimischem Wurzelgemüse



### Zutaten:

#### Für 4 Personen:

- 150 g Zanderfilet
- 100 g Karotten
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g Sellerie oder Fenchel
- 300 g Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone (unbehandelt)
- 1-2 EL Weißwein
- 1 EL Senf
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer
- 3 EL Schnittlauch und Petersilie, fein geschnitten



### Zubereitung

Die Karotten, die Petersilienwurzel und den Sellerie schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin, unter Rühren, bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute köcheln. Dann mit Brühe angießen und mit Zitronenschale, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles bei mittlerer Hitze 5-6 Min. kochen lassen.

Den Fisch säubern und in 3-4 cm dicke Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

Dann auf das Gemüse in den Topf geben. Nicht rühren! Den Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Den Fischtopf mit geschnittenen Kräutern bestreuen und servieren.