

## Lachs Garnelen Stew (2 Personen)

8	Garnelen (ohne Kopf und ohne Schale)
300 gr	Seelachsfilet in grobe Würfel schneiden 3 cm
2	Zwiebeln, grob würfeln
2	Knoblauchzehen, fein hacken
1	rote Peperoni, in kleine Würfel schneiden
1 EL	Olivenöl
2 dl	Fischfond
1 Dose	Tomaten in Stücken, 400 gr
2	Lorbeerblätter
250 gr	Kirschtomaten
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer schwarz
1 TL	Kurkuma
½ TL	Zucker
1 Bund	Petersilie, grob hacken

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Öl andünsten, Stufe 6 von 9, 10 Min.
2. Mit Fond ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten einköcheln.
3. Tomatenstücke, Lorbeer und Salz zugeben, aufkochen und 15 Minuten köcheln, Stufe 6 von 9.
4. Mit Pfeffer, Zucker und Kurkuma abschmecken und auf Stufe 7 erhöhen.
5. Fisch und Kirschtomaten in das Stew geben und darin ca. 2 Minuten garen.
6. Garnelen und Petersilien begeben und weitere 5 Minuten garen.
7. Hitze auf Stufe 6 herunterstellen.
8. Das Ganze nochmals abschmecken und servieren.

### DAZU PASST

- Reis (160 gr)
- Kartoffelstock