

# Ofen-Cataplana mit Meeresfrüchten

Gesamtzeit **85 Min.** 25 Min. Vorbereitungszeit **60 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.589 kJ / 617 kcal**

Fett: **22,9 g** Eiweiß: **42,9 g**  
Kohlenhydrate: **45,6 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

<b>1 kg</b>	Miesmuscheln
<b>8</b>	Scampi, ca. 120 g je Stück mit Kopf und Schale
<b>500 g</b>	festkochende Kartoffeln
<b>1</b>	Zwiebel
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>80 g</b>	durchwachsener Speck am Stück
<b>400 g</b>	Eiertomaten
<b>2</b>	Paprikaschoten (gelb, rot)
<b>6 EL</b>	Olivenöl
<b>2 TL</b>	Paprikapulver, edelsüß
<b>1 EL</b>	Tomatenmark
<b>250 ml</b>	Weißwein
<b>200 ml</b>	Fischfond
<b>2</b>	Lorbeerblätter
<b>4 EL</b>	<a href="#">Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</a>
<b>1 Prise</b>	Zucker
<b>3</b>	Thymianzweige
<b>0,5 Bund</b>	Koriandergrün
<b>2 EL</b>	gehackte glatte Petersilie

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Miesmuscheln und Scampis in kaltes Wasser legen.

### Schritt 2

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika und Eiertomaten ebenfalls waschen und in kleine Stücke schneiden.

### Schritt 3

Bauchspeck grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, zusammen mit dem restlichen Olivenöl und Bauchspeck bei milder Hitze im Muscheltopf anrösten.

### Schritt 4

Tomatenmark, Paprikapulver und Lorbeerblätter mitrösten. Alles mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren.

### Schritt 5

Den Ofen auf 200 °C Ober- /Unterhitze vorheizen.

### Schritt 6

Nun die Tomaten, Paprika, Kartoffeln und Scampis zugeben. Mit dem Muschelsud auffüllen und mit Zucker und Kikkoman Sojasauce abschmecken.

### Schritt 7

Muscheln und Scampis in den Topf legen und zusammen in den Ofen bei mittlerer Schiene garen (ca. 20 Minuten).

### **Schritt 8**

In der Zwischenzeit Koriander zupfen, Petersilie schneiden und die Thymianblätter abzupfen. Vor dem Servieren mit den frischen Kräutern garnieren.