Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.

Marmitako (baskischer Gemüse-Fischeintopf)

Zubereitung

- Zwiebel würfeln. Knoblauch fein schneiden. Beides in BONA Olivenöl anbraten.
- Paprika in Streifen schneiden und mit anschmoren.
- Rohe Erdäpfel schälen und würfeln.
- Mit Tomatenmark tomatisieren. Mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen.
- Erdäpfel dazugeben und weichkochen lassen.
- Salzen, pfeffern.
- Frühlingszwiebel fein schneiden und in den Eintopf hinzufügen.
- Tomaten putzen/Stiel entfernen, würfeln und ebenso dazugeben.
- Petersilie in Streifen schneiden.
- Fisch in kleine Filetstreifen schneiden und in Eintopf geben. Ca. 5-10 Minuten mitköcheln lassen. Servieren.

Zutaten

2 Personen

- BONA Olive
- 2 Paprika (rot, gelb)
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 150 g Erdäpfel, geschält und roh
- 2 EL Tomatenmark
- Weißwein
- Gemüsefond
- 100 g Frühlingszwiebel
- 2 Tomaten
- 400 Fischfilets (z.B. Kabeljau)
- Frische Petersilie