



Garnelen-Chowder mit Mais und Speck

mit Lauch und Stangensellerie



ca. 30min



2 Portionen

Saftige Garnelen und Mais, eine hervorragende Kombination und ein Klassiker in der Chowder-Welt! Chowder, das bedeutet immer: Cremigkeit, Sanftheit und das weite Meer. Dieses Gericht vereint einige der feinsten Dinge, die sich so unter und über Wasser finden. Unsere Garnelen baden mit Mais, Stangensellerie und Lauch in einer cremig-sämigen Suppe – ganz chowdertypisch angesetzt mit gebratenem Speck. Ein sanfter Luxusgenuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangensellerie ¹
- 1 Pck. Speckwürfel
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 20ml Fischeauce ³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen ⁴
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Dose Mais
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch ⁵
- 2EL Weizenmehl ⁴
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Krebstiere (2), Fisch (3), Gluten (4), Milch (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 987kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 116.3g, Eiweiß 47.4g



1. Sellerie schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden.



2. Speck und Gemüse braten

Den **Speck** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Sellerie** und den **Lauch** zufügen und ca. 2Min. mitbraten. 2EL Mehl darüberstäuben und das **Gemüse** und den **Speck** unter Rühren ca. 1Min. weiterbraten.



3. Suppe kochen

500ml Milch und 300ml Wasser unter stetigem Rühren langsam angießen und aufkochen lassen, ggf. die Hitze verstärken. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in den Topf geben. Die **Fischeauce** und die **Gewürzmischung** unterrühren und die **Suppe** abgedeckt 15-20Min. sanft kochen lassen.



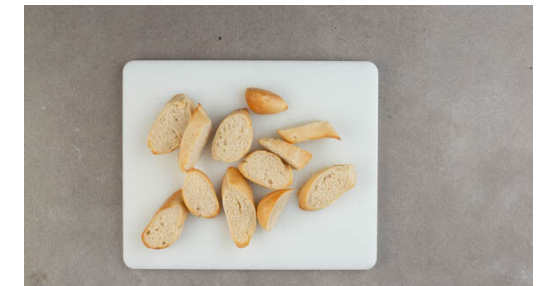
4. Brötchen aufbacken

Das **Brötchen** 4-5Min. im Ofen knusprig aufbacken.



5. Garnelen und Mais zufügen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Den **Mais** abgießen. Sobald die **Kartoffeln** weich sind, die **Garnelen** und den **Mais** zur **Suppe** geben und 2-3Min. mitkochen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden.



6. Brötchen schneiden

Das **Baguettebrötchen** in Scheiben schneiden. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Petersilie** garniert servieren, die **Brötchenscheiben** dazu reichen.