



## Mexikanische Fischsuppe

mit Süßkartoffeln und gebratenem Mais

 30-40min  2 Portionen

Unser pikantes und deshalb doppelt wärmendes Süppchen wird heute mit Tex-Mex-Gewürzen gekocht. Die Tex-Mex-Küche vereinigt den texanischen mit dem mexikanischen Kochstil, deshalb stehen rauchige und feurige Aromen im Vordergrund. In den Vordergrund gehören auch die feinen Fischstücke: frisch nach Zitrone duftend, schwimmen sie als elegante Einlage mit Süßkartoffeln und gebratenem Mais im Suppentopf. Das ist Tex-Mex-Deluxe!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Mais
- 1 Pck. mariniert MSC-Alaska-Seelachs<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 17.3g



1

### 1. Gemüse anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Süßkartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



2

### 2. Suppe ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** und 1TL Honig in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 1Min. mitbraten.



3

### 3. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit 2TL hellem Essig ablöschen, dann das **Brühgewürz** und 350ml Wasser hinzufügen und aufkochen. Die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist.



4

### 4. Mais anbraten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 4TL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze erwärmen, dann den **Mais** mit 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne geben und ca. 5Min. scharf anbraten, dabei nur wenig rühren.



5

### 5. Fisch garen

Den **Fisch** in die **Suppe** geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist. Den **Mais** in den Topf rühren und ca. 1Min. erwärmen. Die **Suppe** mit Salz, Pfeffer und ggf. Honig abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und servieren.



6

### 6. Sauer macht lustig

Der Duft von Zitrusfrüchten verleiht vor allem Fischgerichten einen Hauch von Frische und guter Laune. Es muss aber nicht immer nur Zitrone sein: Probier es doch einmal mit einem Spritzer frisch gepresster Orange oder Limette – da öffnen sich ganz neue Geschmackswelten!