



## Cremige Fisch-Chowder-Suppe

mit Fenchel, Karotten und Dill



ca. 30min



3-4 Personen

Chowder ist eine Suppe, die mit Milch oder Sahne zubereitet und dann mit Brot oder - wie im heutigen Rezept - mit Kartoffeln eingedickt wird. Das Gericht wurde auf den Schiffsreisen der europäischen Emigranten auf dem Weg nach Amerika entwickelt und ist dort wegen seiner einfachen Zubereitung und seiner sanften Aromen auch heute noch sehr beliebt, besonders an der nördlichen Atlantikküste in den USA und Kanada.

### Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs<sup>1</sup>
- 20g Dill
- 2 Knoblauchzehen

### Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer

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

### Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 459kcal, Fett 14.4g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 19.0g



#### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** jeweils vierteln und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei die harten Enden entfernen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



#### 2. Gemüse anbraten

Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und den **Fenchel** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und weitere 20-30Sek. braten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



#### 3. Suppe ansetzen

Das **Brühgewürz** und 1,2L heißes Wasser zum **Gemüse** geben und zum Kochen bringen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 15-18Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** und das **Gemüse** gar sind. Die **Kartoffeln** und das **Gemüse** mit einem Kartoffelstampfer 3-4 Mal grob zerdrücken.



#### 4. Fisch zugeben

Die **Fischstücke** jeweils halbieren. Die Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren, die **Fischstücke** zur **Suppe** in den Topf geben und 4-5Min. köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist.



#### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.  $\frac{2}{3}$  des **Dills** und 100ml Milch vorsichtig in die **Suppe** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.



#### 6. Gute Freunde

Fisch wird hierzulande gerne mit ein paar Zitronenspalten serviert. In diesem Rezept versteckt sich die Zitrone in der leichten Marinade – aber wer trotz Zitronenmarinade noch nicht sauer (oder lustig) genug ist, kann die Suppe noch mit etwas zusätzlichem Zitronen- oder Limettensaft abschmecken und gleichzeitig im Kühlschrank klar Schiff machen.