



## Cremige Fisch-Chowder-Suppe

mit Fenchel, Karotten und Dill



ca. 30min



2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs<sup>1</sup>
- 10g Dill
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 439kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 18.4g

1

### 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** vierteln und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei das harte Ende entfernen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

4

### 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.

2

### 2. Gemüse anbraten

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

5

### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.  $\frac{2}{3}$  des **Dills** und 50ml Milch vorsichtig in die **Suppe** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.

3

### 3. Suppe ansetzen

Das **Brühgewürz** und 600ml 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 2-3 Mal grob zerdrücken.

6

### 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.