



Fischsuppe mit Alaska-Seelachs

mit Kirschtomaten und Vollkornfusilli



30-40min



2 Portionen

Herzhaft, leicht und voller Geschmack. Eine Suppe ist doch immer etwas Feines, oder? Da sind wir ganz einer Meinung. Und deshalb präsentieren wir dir heute eine italienisch inspirierte Suppe mit zartem Alaska-Seelachs, süßen Kirschtomaten, Vollkornfusilli und Gemüse. Als krönender Abschluss wird der Schlürfschmaus mit Petersilie verfeinert. Lecker, was? Na dann, ran an die Löffel!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Karotte
- 10g Petersilie
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 200g Bio-Vollkornfusilli ³
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ²

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch ⁴
- 2EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 731kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 36.2g



1. Zutaten schneiden

Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Sellerie** fein würfeln. Die **Karotte** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** abzupfen, dann die **Blätter** und den **Stängel** getrennt fein schneiden. **Etwas Petersilienblätter** für die Garnitur beiseitestellen. Die **Tomaten** halbieren.



4. Pasta & Gemüse hinzugeben

75ml Milch, die **Pasta**, den **Sellerie**, die **Karotten** und ½TL Salz in den Topf geben und abgedeckt bei starker Hitze zum Köcheln bringen.



2. Schalotten anbraten

Die **Schalotten**, den **Knoblauch** und die **Petersilienstängel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis sie weich und glasig sind.



5. Suppe köcheln

Die **Suppe** bei niedriger bis mittlerer Hitze 7-8Min. teilweise abgedeckt köcheln lassen, bis die **Pasta** fast gar und die Flüssigkeit eingedickt ist. Regelmäßig rühren, damit nichts am Topfboden festklebt. Für eine flüssigere **Suppe** ggf. mehr Wasser hinzugeben.



3. Suppe ansetzen

Die **½ des Brühwürzes** in 750ml heißem Wasser auflösen. 2EL Mehl in den Topf einrühren und ca. 1Min. mitkochen. Dann die **½ des Tomatenmarks** hinzugeben und ca. 2Min. kochen lassen. Langsam und unter ständigem Rühren die **Brühe** hinzufügen.



6. Fisch pochieren

Inzwischen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die **Tomaten** und die **Petersilienblätter** unter die **Suppe** rühren. Den **Fisch** in die **Suppe** geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 3-4Min. pochieren, bis der **Fisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Fischsuppe** mit den **reservierten Petersilienblättern** garniert servieren.