



## Chowder mit Alaska-Seelachs und Mais

dazu Toastecken mit Cajun-Gewürz



ca. 20min



2 Portionen

Wie die berühmten Walfänger aus Moby Dick dürfen du und deine Crew sich heute an einem cremigen Fisch-Chowder laben! Die Suppe servierst du mit Fenchel, Lauch und Mais als nahrhafte Einlagen. Dazu gibt es pikante Toastecken, die knusprig-golden gebraten werden und sich ganz fabelhaft in die Fischsuppe dippen lassen, während deine Mannschaft am Tisch versammelt ihr Seemannsgarn spinnt ...

## Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 kleine Dose Mais
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. veganes Toastbrot<sup>2</sup>
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>1</sup>
- 1 Becher Crème fraîche<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter<sup>3</sup>
- 2TL Weizenmehl<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Kochtipp

In Würfel geschnitten und gebraten kannst du die Toastränder als Croûtons für Salate oder Suppen verwenden.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 54.3g, Eiweiß 25.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** fein schneiden und für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Mais** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



### 2. Suppe ansetzen

Den **Fenchel** und den **Lauch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. 2TL Mehl einröhren und ca. 1Min. anschwitzen. 750ml Wasser mit 1EL Essig und dem **Brühgewürz** in den Topf geben und abgedeckt zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 10Min. weiterkochen.



### 3. Toastecken vorbereiten

Die **Toastbrotscheiben** in jeweils 4 Dreiecke schneiden, dabei die Ränder dünn abschneiden.



### 4. Toastecken braten

3EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die **½ der Gewürzmischung** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einröhren. Die **Toastecken** gleichmäßig in der Pfanne verteilen und auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



### 5. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



### 6. Suppe fertigstellen

Die **Crème fraîche** in die **Suppe** röhren, dann den **Mais** mit dem **Fisch** dazugeben und alles ca. 3Min. köcheln lassen. Die **Suppe** auf Teller verteilen, mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit den **Toastecken** servieren.