



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 ²
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 1 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- 2TL Weizenmehl ²
- 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 einrühren 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 **Toastbrotsscheiben** 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 einrühren. 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** rühren, 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.