



Mexikanische Fischsuppe mit Süßkartoffeln

mit gebratenem Mais und Koriander



30-40min



3 Portionen

Unser pikantes und deshalb doppelt wärmendes Süppchen wird heute mit Tex-Mex-Gewürzen gekocht. Die Tex-Mex-Küche vereint den texanischen mit dem mexikanischen Kochstil, deshalb stehen rauchige und feurige Aromen im Vordergrund. In den Vordergrund gehören auch die feinen Fischstücke: frisch nach Zitrone duftend, schwimmen sie als elegante Einlage mit Süßkartoffeln und gebratenem Mais im Suppentopf. Das ist Tex-Mex-Deluxe!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen Mais
- 2 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

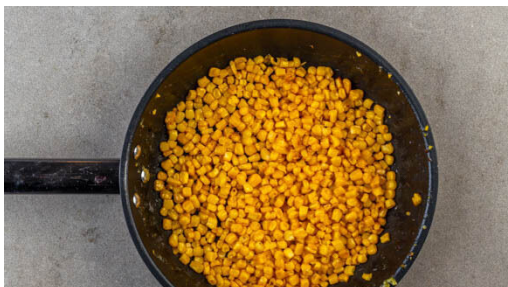
Nährwertangaben pro Portion

Energie 509kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 48.1g, Eiweiß 17.3g



1. Gemüse anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Süßkartoffeln** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4–6Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



4. Mais anbraten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 3EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze erwärmen, dann den **Mais** mit 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne geben und ca. 5Min. scharf anbraten, dabei nur wenig rühren.



2. Suppe ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** und 1½TL Honig in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 1Min. mitbraten.



5. Fisch garen

300g Fisch in die **Suppe** geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 5–7Min. sanft köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Fisch** zubereiten oder den **übrigen Fisch** für ein anderes Rezept verwenden. Den **Mais** in den Topf rühren und ca. 1Min. erwärmen. Die **Limette** in Spalten schneiden.



3. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit 2TL hellem Essig ablöschen, dann das **Brühgewürz** und 500ml Wasser hinzufügen und aufkochen. Die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist.



6. Koriander schneiden

Die **Korianderblättchen** abzupfen und grob schneiden. Die **Suppe** mit Salz, Pfeffer und ggf. Honig abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limetten** servieren.