



## Mexikanische Fischsuppe mit Süßkartoffeln

mit gebratenem Mais und Koriander



30-40min



4 Portionen

Unser pikantes und deshalb doppelt wärmendes Süsspchen wird heute mit Tex-Mex-Gewürzen gekocht. Die Tex-Mex-Küche vereinigt 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Süßkartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen Mais
- 2 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

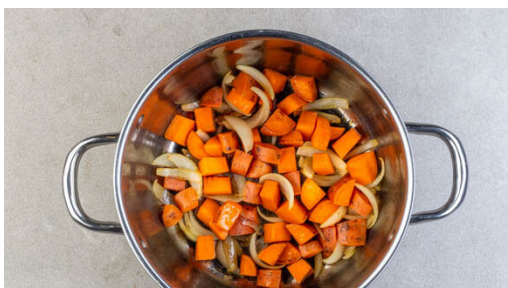
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

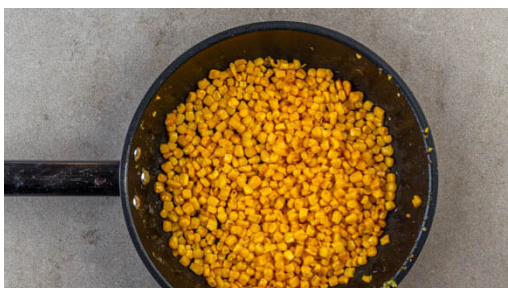
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 513kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 49.3g, Eiweiß 17.4g



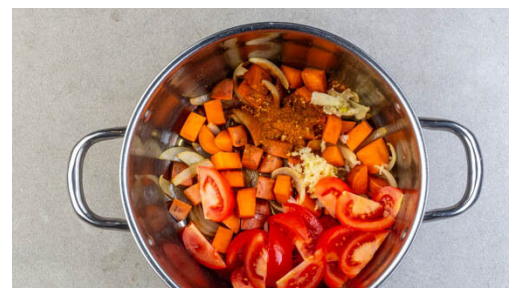
### 1. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** 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 2TL Honig in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 1Min. mitbraten.



### 5. Fisch garen

Den **Fisch** in die **Suppe** geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist. Den **Mais** in den Topf rühren und ca. 1Min. erwärmen. Die **Limette** in Spalten schneiden.



### 3. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit 1EL hellem Essig ablöschen, dann das **Brühgewürz** und 700ml 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.