



Fisch-Chowder mit Vollkornpasta

italienische Art mit Tomaten und Petersilie



30-40min



2 Portionen

Herzhaft, cremig und trotzdem wunderbar leicht – so schmeckt echter Genuss! Wir servieren eine italienisch angehauchte Suppe, die fast schon die Seele eines Eintopfes hat: schön sämig, voller Aroma und trotzdem eindeutig eine Suppe. Mit zartem Alaska-Seelachs, süßen Kirschtomaten, Gemüse und einem besonderen Twist: Vollkornfusilli, die für Biss und Wohlfühlfaktor sorgen. 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
- 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 710kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 31.9g



1. Zutaten schneiden

Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Sellerie** fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** abzupfen und die **Blätter** und **Stängel** getrennt fein schneiden, dabei **einige Petersilienblätter** für die **Garnitur** aufbewahren. Die **Tomaten** halbieren.



4. Pasta & Gemüse hinzugeben

75ml Milch, die **Pasta**, den **Sellerie**, die **Karotten** und ½TL Salz in den Topf geben, gut umrühren und anschließend 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 in 2-3Min. glasig anbraten.



5. Suppe köcheln

Die **Suppe** bei niedriger bis mittlerer Hitze 7-8Min. mit schräg aufgelegtem Deckel sanft 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. anschwitzen. Dann die **½ des Tomatenmarks** hinzugeben und ca. 2Min. anbraten. 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 **geschnittenen Petersilienblätter** in die **Suppe** rühren. Den **Fisch** auf die **Suppe** geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 3-4Min. pochieren, bis der **Fisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Chowder** mit den **aufbewahrten Petersilienblättern** garnieren und servieren.