



Fisch-Chowder mit Vollkornpasta

italienische Art mit Tomaten und Petersilie



30-40min



4 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

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangensellerie ¹
- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 500g Kirschtomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 400g Bio-Vollkornfusilli ³
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ²

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ⁴
- 4EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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 676kcal, Fett 16.1g,
Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 31.8g



1. Zutaten schneiden

Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Sellerie** fein würfeln. Die **Karotten** 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

150ml Milch, die **Pasta**, den **Sellerie**, die **Karotten** und 1TL 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 großen Topf mit 3EL 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

Das **Brühwürz** in 1,2L heißem Wasser auflösen. 4EL Mehl in den Topf einrühren und ca. 1Min. anschwitzen. Dann das **Tomatenmark** 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.