MARLEY SPOON



Fisch-Chowder mit Vollkornpasta

italienische Art mit Tomaten und Petersilie

30-40min 3 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
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangensellerie [1]
- 1 Karotte
- 10g Petersilie
- 500g Kirschtomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 400g Bio-Vollkornfusilli [3]
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [2]
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [2]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 694kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 32.9g



1. Zutaten schneiden

Die **Schalotten** 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.



2. Schalotten anbraten

Die **Schalotten**, den **Knoblauch** und die **Petersilienstängel** in einem großen Topf mit 2½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2–3Min. glasig anbraten.



3. Suppe ansetzen

¾ des Brühgewürzes in 950ml heißem Wasser auflösen. 3EL 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.



4. Pasta & Gemüse hinzugeben

100ml Milch, **300g Pasta**, den **Sellerie**, die **Karotten** und ½TL Salz in den Topf geben, gut umrühren und anschließend abgedeckt bei starker Hitze zum Köcheln bringen.



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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**