MARLEY SPOON



Mexikanische Fischsuppe mit Süßkartoffeln

mit gebratenem Mais und Koriander

30-40min 2 Portionen

Unser pikantes und deshalb doppelt wärmendes Süppchen 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: sie schwimmen als elegante Einlage mit Süßkartoffeln und gebratenem Mais im Suppentopf. Das ist Tex-Mex-Deluxe!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Mais
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

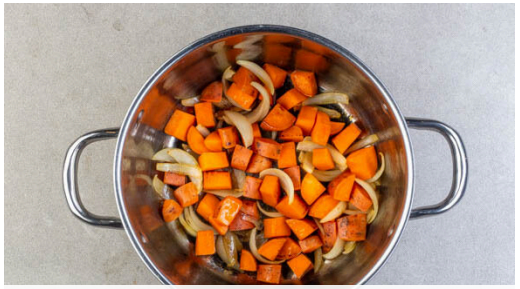
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 489kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 21.9g



1. Gemüse anbraten

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



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 1TL Honig in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 1Min. mitbraten.



3. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit 2TL hellem Essig ablöschen, dann das **Brühgewürz** und 350ml 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.



4. Mais anbraten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 4TL Pflanzenöl in einer mittelgroßen 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.



5. Fisch garen

Den **Fisch** trocken tupfen, 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.



6. Koriander schneiden

Die **Korianderblättchen** abzupfen und die **½ oder mehr nach Geschmack** grob schneiden. Die **Suppe** mit Salz, Pfeffer und ggf. Honig abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limetten** 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**