MARLEY SPOON



Mexikanische Fischsuppe mit Süßkartoffeln

mit gebratenem Mais und Koriander

30-40min 6 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

- 2 Zwiebeln
- 4 Süßkartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 3 Dosen Mais
- 3 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

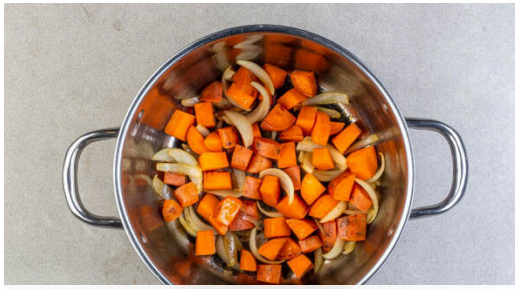
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 471kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 21.4g



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 3EL 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 1EL Honig in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 1Min. mitbraten.



3. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit 1½EL hellem Essig ablöschen, dann das **Brühgewürz** und 1,2L 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. 4EL 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.



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 **Limetten** in Spalten schneiden.



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.