MARLEY SPOON



Mexikanische Fischsuppe mit Süßkartoffeln

mit gebratenem Mais und Koriander

30-40min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

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

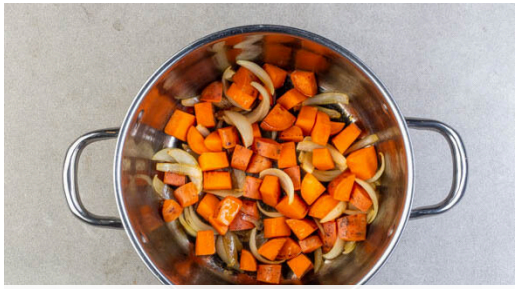
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 467kcal, Fett 19.0g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 21.7g



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**