



## Chowder mit Kabeljau und frischem Mais

dazu Toastecken mit Cajun-Gewürz



ca. 30min



2 Personen

Wie die berühmten Walfänger aus Moby Dick darfst du dich und deine Crew heute an einer cremigen Kabeljau-Chowder laben! Die Suppe servierst du mit Fenchel, Lauch und frischem Mais als nahrhafte Einlagen. Dazu gibt es herrlich pikante Toastecken, die knusprig-golden gebraten werden und sich ganz fabelhaft in die Fischsuppe dippen lassen, während deine Mannschaft am Tisch versammelt ihr Seemannsgarn spinnt ...



## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Fenchelknolle
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 frischer Maiskolben
- 1 Packung veganes Toastbrot <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung <sup>10</sup>
- 1 Packung Kabeljaustücke <sup>4</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>7</sup>
- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

### Kochtipps

In Würfel geschnitten und gebraten kannst du die Toastkrusten als Croûtons für Salate oder Suppen verwenden.

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 34.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** fein schneiden und für die **Garnitur** beiseitelegen.



### 2. Suppe ansetzen

Den **Lauch** und den **Fenchel** mit je 1/2TL Salz und Pfeffer in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. 2TL Mehl einrühren und ca. 1Min. anschwitzen. 750ml Wasser mit 1EL Essig und dem **Brühgewürz** in den Topf geben und abgedeckt zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 10Min. weiterkochen.



### 3. Mais schneiden

Den **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen, und den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.



### 4. Toastecken vorbereiten

Die **Toastbrotsscheiben** in jeweils 4 Dreiecke schneiden, dabei die Krusten entfernen.



### 5. Toastecken braten

3EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die **Gewürzmischung** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einrühren. Die **Toastecken** gleichmäßig in der Pfanne verteilen und auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



### 6. Suppe fertigstellen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Crème fraîche** in die **Suppe** rühren, dann den **Mais** mit dem **Fisch** dazugeben und alles ca. 3Min. köcheln lassen. Die **Suppe** auf Teller verteilen, mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit den **Toastecken** servieren.