



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 Toastbrot¹
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Packung Kabeljaustücke⁴
- 1 Becher Crème fraîche⁷

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter⁷
- 2TL Weizenmehl¹
- 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.

Kochtipp

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.



4. Toastecken vorbereiten

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



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 einröhren 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.



5. Toastecken braten

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



3. Mais schneiden

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



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.