



Chowder mit Kabeljau und frischem Mais

dazu Toastecken mit Cajun-Gewürz



ca. 30min



3-4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Fenchelknollen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 frische Maiskolben
- 2 Packungen veganes Toastbrot ¹
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 2 Packungen Kabeljaustücke ⁴
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter ⁷
- 4TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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 739kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 50.9g, 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 jeweils den Strunk entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** fein schneiden und für die **Garnitur** beiseitelegen.



4. Toastecken vorbereiten

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



2. Suppe ansetzen

Den **Lauch** und den **Fenchel** mit je 1TL Salz und Pfeffer in einem großen Topf mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. 4TL Mehl einrühren und ca. 1Min. anschwitzen. 1200ml Wasser mit 2EL 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 **1/2 der Gewürzmischung** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einrühren. Die **1/2 der Toastecken** gleichmäßig in der Pfanne verteilen und auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Den Vorgang mit den **restlichen Toastecken** und der **restlichen Gewürzmischung** wiederholen.



3. Mais schneiden




Die **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.

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**