

Id3595 web merkur badge 616daa9f20dae43a7f989212fc94ebce

## Lachs-Chowder

verfeinert mit Safran und Speck



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Filippou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Chowder ist eine cremige Fisch- oder Muschelsuppe. In deiner Box erwartet dich eine köstliche Suppe mit Stremellachs und Speck. Lachs ist zwar ein fettiger Fisch, die Omega 3 Fettsäuren sind allerdings sehr gesund und stärken das Herz! Da können wir es kaum abwarten endlich loszulöffeln!

## Was du von uns bekommst

- Stangensellerie <sup>9</sup>
- Knoblauchzehe
- Kartoffeln
- Lauch
- Schlagobers <sup>7</sup>
- Tomate
- Stremellachs <sup>4</sup>
- Bauchspeck
- Safranfäden

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Mörser und Stößel
- Sparschäler
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 880.0kcal, Fett 69.4g, Eiweiß 30.1g, Kohlenhydrate 31.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

**Knoblauch** schälen und grob hacken. **Sellerie** in feine Scheiben schneiden. **Kartoffeln** schälen und in 2,5cm große Würfel schneiden. Grünen Teil des **Lauchs** abschneiden, längs halbieren, waschen, in feine Scheiben schneiden. **Tomate** waschen, halbieren, mit Hilfe eines Löffels entkernen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Den **Speck** in dünne Streifen schneiden.



### 4. Speck braten

Den restlichen **Speck** mit 1TL Zucker in einer kleinen Pfanne scharf anbraten bis er bräunlich und knusprig ist. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 2. Zutaten fertigstellen

**Safran** mit 1 Prise Salz im Mörser und Stößel zu einem feinen Pulver verarbeiten. 100ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, anschließend zum **Safran** geben (das Wasser sollte tief Gelb sein). 1TL Mehl mit 2EL Wasser verrühren und beiseitestellen. Eine große Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittelhohe Hitze aufheizen.



### 5. Fisch garen

**Fisch** mit den Händen in feine Flocken teilen. Dann die  **Hälfte** zum **Chowder** geben und ca. 30Sek. mitkochen. Vorsichtig! Der **Fisch** sollte nicht zu lange in der **Suppe** kochen.



### 3. Suppe zubereiten

Sobald die Pfanne heiß ist, die  **Hälfte** des **Specks** mit **Lauch, Sellerie, Kartoffeln** und **Knoblauch** zugeben und ca. 3Min. anbraten. **Tomate** zugeben und ca. 2-3 weitere Min. mitbraten. Mit 200ml Wasser und **Schlagobers** ablöschen. **Safran** einrühren und ca. 10Min. zugedeckt köcheln lassen. Deckel entfernen, Mehl-Mischung zugeben und ca. 3Min. eindicken lassen.



### 6. Anrichten

**Chowder** in Schüsseln verteilen mit etwas Pfeffer abschmecken, mit den knusprigen **Speckstreifen** und restlichen **Lachs** bestreuen und genießen.