



Mexikanische Paprikasuppe

mit Tortillachips und Mais



20-30min



2 Personen

Wir nehmen euch mit auf eine kulinarische Reise nach Mexiko! Eine wohltuende Suppe aus gerösteter Paprika und Tomaten, mit köstlichen Toppings und einer knusprigen Tortilla-Beilage lassen uns von der vielseitigen Küche des fernen Landes träumen! Das Röstaroma der Paprika verleiht der Suppe das gewisse Etwas, und Vorsicht: Die Tortillachips haben Suchtpotenzial!

- 2 rote Paprika
- 25g Kürbiskerne
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz ⁹
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Mais
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Energie 836kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 20.6g



1. Paprika rösten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/ Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1TL Olivenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz würzen, dann ca. 15Min. auf der oberen Schiene im Ofen rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.



4. Suppe kochen

Die **Paprika**, das **Brühgewürz**, die **gehackten Tomaten** und 200ml Wasser zu den **Zwiebeln** in den Topf geben, unterrühren und die **Suppe** ca. 10Min. köcheln lassen. Die **Suppe** vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer pürieren und mit 1TL Essig, 1/2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten. Auf einen Teller geben. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen, **Blätter** und **Stängel** getrennt fein schneiden. **4 Tortillas** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **übrigen Tortillas** werden nicht benötigt.



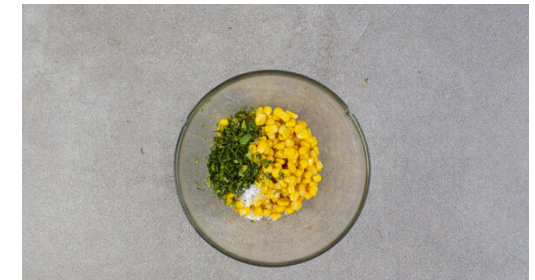
5. Tortillachips zubereiten

Die Pfanne ca. 0,5cm hoch mit Olivenöl befüllen und das Öl mittelhoch erhitzen. Die **Tortillastücke** ggf. in mehreren Portionen in 1-2Min. goldbraun ausbacken. Nach Bedarf die Hitze reduzieren, falls die **Tortillas** zu schnell dunkel werden. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, dann mit je **1 Prise Chiliflocken** und Salz vermengen.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Inzwischen die geröstete **Paprika** grob würfeln. Die **Korianderstängel** und **nach Geschmack 1/2-1TL Chiliflocken** in den Topf geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



6. Topping vorbereiten

Die **1/2 des Maises** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit den **Korianderblättern**, 1TL Olivenöl, 1TL Essig und 1 Prise Salz mischen. **Tipp:** Mit dem **übrigen Mais** den nächsten Salat aufpeppen. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit **1 Klecks Joghurt**, dem **Mais-Topping** und den **Kürbiskernen** garnieren und mit den **Tortillachips** servieren.