



Kartoffelsuppe ecuadorianische Art

mit Käse und Tomaten-Koriander-Ají



30-40min



2 Personen

Das heutige Mahl führt uns in die Anden, genauer gesagt nach Ecuador. Die lecker gewürzte Suppe mit Kartoffeln, Mais und Spinat wird nämlich nebst geriebenem Gouda mit der landesüblichen „Ají“ als Topping serviert. Das ist eine scharfe Sauce, die zahllose Varianten kennt und nie auf dem Tisch fehlen darf. Heute machen wir sie mit frischem Koriander, Tomaten und Chili. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Dose Mais
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 rote Peperoni
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 100g Babyspinat
- 100g geriebener Gouda ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 25.6g



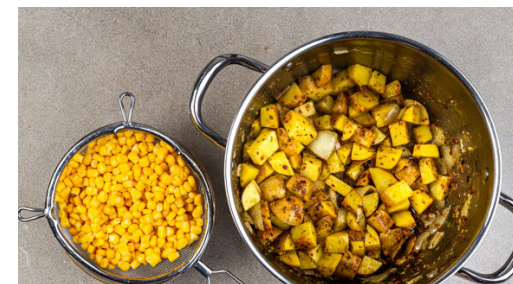
1. Zwiebeln anschwitzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln, dann $\frac{2}{3}$ der **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. glasig anschwitzen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Gewürze hinzufügen

Die $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs**, die $\frac{1}{2}$ des **Oregano** und **nach Geschmack $\frac{1}{2}$ -1TL Chiliflocken** in den Topf geben und ca. 30Sek. mitbraten. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf!



3. Kartoffeln mitgaren

Die **Kartoffeln** mit $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben und ca. 5Min. mitgaren, bis die Ränder weich werden. Inzwischen den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



4. Suppe köcheln

Das **Brühgewürz** mit 500ml heißem Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Die **Suppe** bei mittlerer bis niedriger Hitze 12-15Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



5. Sauce pürieren

Die **Peperoni** grob schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Tomate** und $\frac{2}{3}$ des **Korianders samt Stängeln** grob schneiden und mit der **Peperoni** in ein hohes Gefäß geben. Die **übrigen Zwiebeln und den übrigen Knoblauch**, 2EL Pflanzenöl und 2TL hellen Essig zugeben und mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Suppe fertigstellen

Den **Mais**, den **Spinat** und 50ml Milch in die **Suppe** rühren und ca. 5Min. köcheln lassen, bis der **Mais** weich ist. Die **übrigen Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit dem **Käse** bestreuen, mit der **Sauce** beträufeln, dann mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.