



Mexikanische Maissuppe mit Kräuter-Feta

dazu knusprige Tortillas



20-30min



2 Personen

Oh, wir sind Fans dieser köstlichen Suppe aus Mais und Paprika! Nicht nur hat die Suppe eine wunderbar feine Schärfe, sondern sie ist dank des cremig-weichen Fetakäses und der knusprigen Tortillachips auch eine wohltuende und abwechslungsreiche Mahlzeit. Genau das Richtige, wenn du es dir zum Feierabend gemütlich machen möchtest!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 150g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 23.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. $\frac{2}{3}$ **des Maises** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Der **übrige Mais** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Tortillas backen

Die **Tortillas** in Dreiecke schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tortillastücke** 5-8Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Tortillachips** mit 1 **Prise Gewürzmischung** verfeinern.



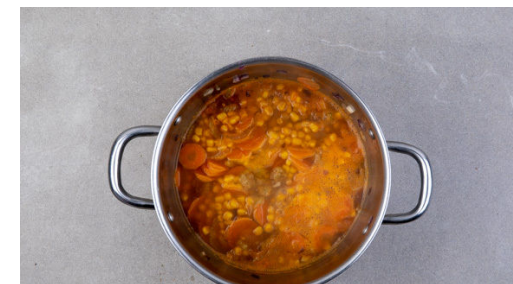
2. Gemüse anbraten

Die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit dem **Mais** und der $\frac{1}{2}$ **des geräucherten Paprikapulvers** ebenfalls in den Topf geben und 3-4Min. mitbraten.



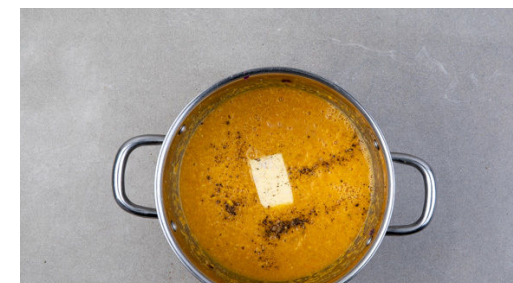
5. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit dem **Koriander**, den **Lauchzwiebeln**, 1TL **Limettenschale** und 1EL **Limettensaft** vermengen. Mit 1 **Prise Gewürzmischung** abschmecken.



3. Eintopf kochen

Das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** mit 750ml heißem Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren aufkochen, dann den **Eintopf** ca. 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Eintopf fertigstellen

Den **Eintopf** mit einem Stabmixer pürieren, dabei ggf. etwas mehr heißes Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann den **Eintopf** noch mit 1EL Butter verfeinern. Den **Eintopf** mit dem **Kräuter-Feta** anrichten und mit den **Tortillachips** servieren.