



Hähnchen-Gemüse-Suppe Pozole-Style

dazu Maistortillas und Limette



ca. 25min



3-4 Personen

Wir geben es zu, wir sind total verliebt in mexikanische Gerichte - wie zum Beispiel den Klassiker „Pozole“: ein buntes Allerlei auf Basis von enthülsten Maiskörnern. Wir widmen uns heute einer technisch vereinfachten Version: Der Mais bleibt, wie er ist, und vereint sich mit saftigem Hähnchen, Paprika und würziger Brühe zu einer köstlich raffinierten Suppe, die mit frischer Limette und Koriander getoppt wird. ¡Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Dosen Mais
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 16 Minitortillas mit Mais ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer möchte, kann das Wasser vorher im Wasserkocher aufkochen. Dabei die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 39.8g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Suppe kochen

600ml heißes Wasser angießen, einmal sanft aufkochen und die **Suppe** 6-7Min. köcheln lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich sind und das **Fleisch** leicht gebräunt ist.



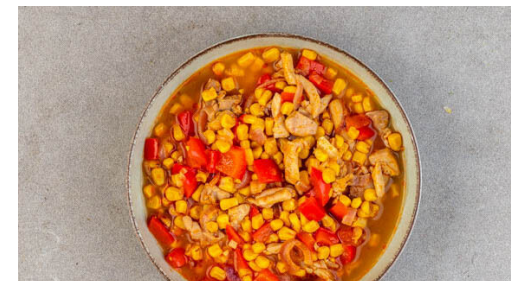
5. Zutaten vorbereiten

Die **Limetten** vierteln. Den **Koriander** grob schneiden. Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Alternativ die **Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.



3. Paprika und Mais zugeben

Die **Paprika**, den **Mais**, das **Brühwürz** und **1TL Gewürzmischung** zugeben und ca. 3Min. mitbraten.



6. Suppe verfeinern

2 Limettenspalten auspressen und den **Saft** in die **Suppe** geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **restlichen Koriander** und den **restlichen Limetten** garniert servieren, die **Tortillas** dazu reichen.