



## 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 <sup>9</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 100g Feta <sup>7</sup>

## 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 647kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 20.0g



### 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 Mais** 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.



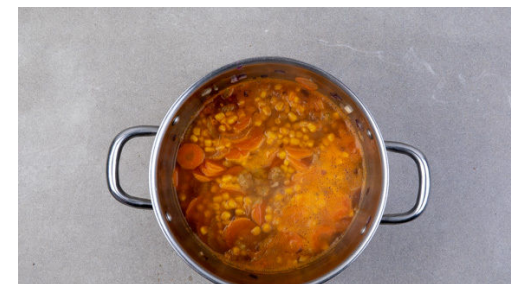
### 2. Gemüse anbraten

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.



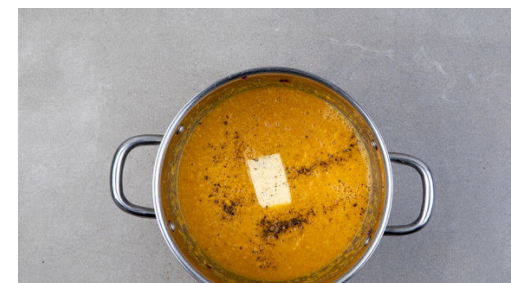
### 5. Garnitur vorbereiten

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.