



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!

- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Tortillas ²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 100g Feta ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Nährwertangaben pro Portion



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. **2/3 des Maises** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Der **übrige Mais** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



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



Die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit dem **Mais** und der **½ des geräucherten Paprikapulvers** ebenfalls in den Topf geben und 3-4 Min. mitbraten.



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.



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.



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.