



Mexikanischer Eintopf mit Kräuter-Feta

und Mais, dazu knusprige Tortillas



20-30min



3-4 Personen

Oh, wir sind Fans dieses köstlichen Eintopfes 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 draußen stürmische Winde pfeifen und du es dir zum Feierabend gemütlich machen möchtest!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 3 Dosen Mais
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen scharfe Gewürz-Blüten-Mischung
- 10g frischer Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Kochtopf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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 622kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 18.2g



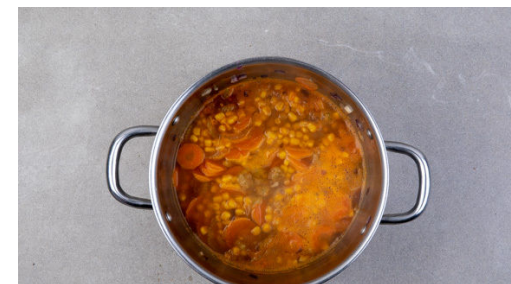
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Gemüse anbraten

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



3. Eintopf kochen

Das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** mit 1,5L heißem Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen, dann den **Eintopf** ca. 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



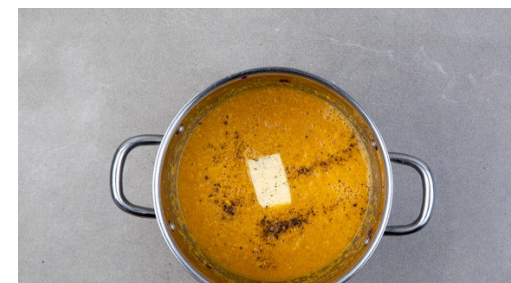
4. Tortillas backen

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



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 zerkrümeln und mit dem **Koriander**, den **Lauchzwiebeln**, **1TL Limettenabrieb** und **1EL Limettensaft** vermengen. Mit **1 Prise Gewürzmischung** abschmecken.



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.