



Maissuppe Mexicana mit Kräuter-Feta

dazu knusprige Tortillas



20-30min



6 Portionen

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. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Tortillas ²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 300g Feta ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- 75ml Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse anbraten

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



3. Eintopf kochen

Das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** mit 2L heißem Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren aufkochen, dann den **Eintopf** ca. 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



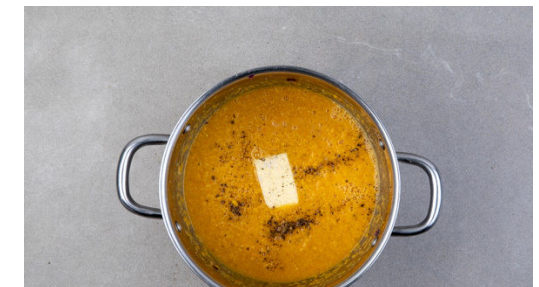
4. Tortillachips backen

Die **Tortillas** in Dreiecke schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie je 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 oder einer Gabel zerkrümeln und mit dem **Koriander**, den **Lauchzwiebeln**, **1TL Limettenschale** und **1EL Limettensaft** vermengen. Mit **1 kräftigen 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.