



Mexikanische Kürbissuppe mit Feta

mit Mais und knusprigen Tortillachips



ca. 25min



4 Portionen

Knusper, knusper, Knäuschen, was knuspert in meinem Mäulchen? Das sind wohl die im Ofen gerösteten Tortillas, die es heute zu unserer farbenfroh deftigen Kürbissuppe mit Mais gibt. Und die allein ist getoppt mit kräftigem Feta schon ein echter Gaumenschmaus! Da knuspern wir gleich noch ein bisschen weiter ...

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Mais
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Tortillas¹
- 100g Feta²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

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

Kochtipp

Wann ist der Kürbis fertig? Einfach mit einem Messer hineinpicken: Wenn das ohne nennenswerten Widerstand geht, ist er durch.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 16.6g



1

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Kürbisse** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2

2. Zwiebeln anbraten

2EL Zwiebelwürfel und die **½ des Knoblauchs** in einem großen Topf mit **2EL Olivenöl** bei starker Hitze so lange anbraten, bis sie kräftig gebräunt sind.



3

3. Suppe kochen

Die **restlichen Zwiebeln**, den **restlichen Knoblauch**, den **Kürbis** und ca. **¾ des Maises** zugeben, mit 900ml Wasser ablöschen und die Hitze reduzieren. **2TL Gewürzmischung** und 1,5TL Salz untermischen und die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 12-15Min. köcheln lassen.



4

4. Tortillachips backen

8 Tortillas in ca. 2cm breite Streifen schneiden, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je **1EL Olivenöl**, **1 kräftigen Prise Salz** und **1 Prise Pfeffer** vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen in 5-7Min. knusprig backen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



5

5. Verfeinern und servieren

Den **Feta** mit den Händen zerkrümeln. Wenn der **Kürbis** gar ist, den Topf vom Herd nehmen und die **Suppe** cremig pürieren, ggf. 3-4EL Wasser zugeben, mit Salz abschmecken. Die **Suppe** mit dem **Feta** und dem **restlichen Mais** garniert servieren und nach Geschmack mit der **restlichen Gewürzmischung** bestreuen, die **Tortillachips** dazu reichen.



6

6. Es grünt so grün

Wer dem sommerlichen Grün in der Landschaft hinterhertraut, hat hier eine Gelegenheit, optisch und aromatisch zu gedenken: Frischer Koriander oder Limettenspalten schmecken nicht nur nach Sommer, sie lassen auch farblich auf den nächsten Frühling hoffen ...