



Maissuppe Mexicana mit Kräuter-Feta

dazu knusprige Tortillas



20-30min



6 Portionen

Oh, wir sind Fans dieser köstlichen Suppe aus Mais und Karotten! 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
- 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

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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



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.



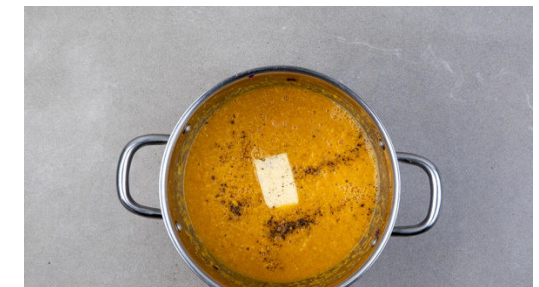
4. Tortillachips backen

12 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.