MARLEY SPOON



Mexikanische Paprikasuppe

mit Tortillachips und Mais

20-30min 2 Portionen

Wir nehmen euch mit auf eine kulinarische Reise nach Mexiko! Eine wohltuende Suppe aus gerösteter Paprika und Tomaten, mit köstlichen Toppings und einer knusprigen Tortilla-Beilage lassen uns von der vielseitigen Küche des fernen Landes träumen! Das Röstaroma der Paprika verleiht der Suppe das gewisse Etwas, und Vorsicht: Die Tortillachips haben Suchtpotenzial!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 50g Kürbiskerne
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 8 Tortillas [1]
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Tomate
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Becher Joghurt [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte



1. Paprika rösten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1TL Olivenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz würzen, dann ca. 15Min. auf der oberen Schiene im Öfen rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Blätter** und die **Stängel** getrennt voneinander fein schneiden. **4 Tortillas** in mundgerechte Stücke schneiden.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anschwitzen. Inzwischen die geröstete **Paprika** grob würfeln. Die **Koriandersträngel** und **nach Geschmack ½–1TL Chiliflocken** in den Topf geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf!



4. Suppe kochen

Die **Tomate** grob würfeln und mit der **Paprika**, dem **Brühgewürz**, den **gehackten Tomaten** und 200ml Wasser zu den **Zwiebeln** in den Topf geben, unterrühren und die **Suppe** ca. 10Min. köcheln lassen. Die **Suppe** vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer pürieren und mit 1TL Essig, ½TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen.



5. Tortillachips zubereiten

Die Pfanne ca. 0,5cm hoch mit Olivenöl befüllen und das Öl mittelhoch erhitzen. Die **Tortillastücke** ggf. in mehreren Portionen in 1–2Min. goldbraun ausbacken. Nach Bedarf die Hitze reduzieren, falls die **Tortillas** zu schnell dunkel werden. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, dann mit je **1 Prise Chiliflocken** und Salz vermengen.



6. Topping vorbereiten

Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit den **Korianderblättern**, 1TL Olivenöl, 1TL Essig und 1 Prise Salz mischen. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit **1 Klecks Joghurt**, dem **Mais-Topping** und den **Kürbiskernen** garnieren und mit den **Tortillachips** servieren.