



## Mexikanische Paprikasuppe

mit Tortillachips und Mais



20-30min



2 Personen

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



## Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Mais
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 912kcal, Fett 53.5g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 24.4g



### 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 Ofen rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.



### 4. Suppe kochen

Die **Paprika**, das **Brühgewürz**, die **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 1-2TL Essig, 1/2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen.



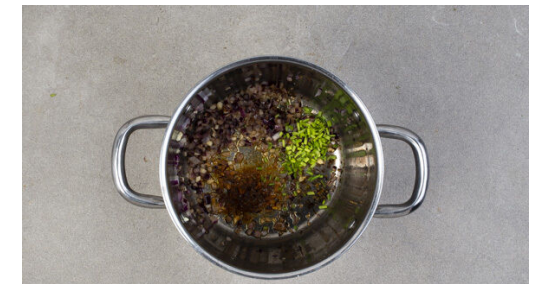
### 2. Zutaten vorbereiten

Die **1/2 der Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Auf einen Teller geben. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen, **Blätter** und **Stängel** getrennt fein schneiden. **4 Tortillas** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **übrigen Tortillas** und **Kürbiskerne** werden nicht benötigt.



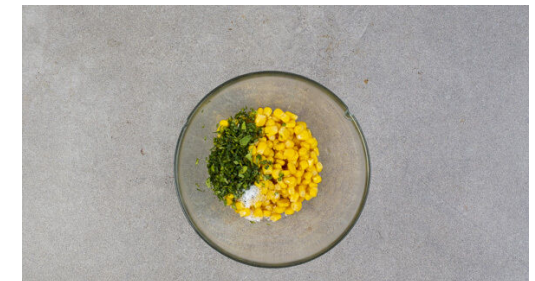
### 5. Tortillachips zubereiten

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 Küchentrepp abtropfen lassen, dann mit je **1 Prise Chiliflocken** und Salz vermengen.



### 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 **Korianderstängel** und **nach Geschmack 1/2-1TL Chiliflocken** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



### 6. Topping vorbereiten

Die **1/2 des Maises** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit den **Korianderblättern**, 1TL Olivenöl, 1TL Essig und 1 Prise Salz mischen. **Tipp:** Mit dem **übrigen Mais** den nächsten Salat aufpeppen. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit **1 Klecks Joghurt**, dem **Mais-Topping** und den **Kürbiskernen** garnieren und mit den **Tortillachips** servieren.