



Kartoffelsuppe ecuadorianische Art

mit Käse und Tomaten-Koriander-Ají



30-40min



3-4 Personen

Das heutige Mahl führt uns in die Anden, genauer gesagt nach Ecuador. Die lecker gewürzte Suppe mit Kartoffeln, frischem Mais und Spinat wird nämlich nebst geriebenem Gouda mit der landesüblichen „Ají“ als Topping serviert. Das ist eine scharfe Sauce, die zahllose Varianten kennt und nie auf dem Tisch fehlen darf. Heute machen wir sie mit frischem Koriander, Tomaten und Chili. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 frische Maiskolben
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 rote Peperoni
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 200g Babyspinat
- 200g geriebener Gouda ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet nur eine Peperoni.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 594kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 56.0g, Eiweiß 22.9g



1. Zwiebeln anschwitzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln, dann **2/3 der Zwiebelwürfel** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. glasig anschwitzen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Suppe köcheln

Das **Brühgewürz** mit 1L heißem Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Die **Suppe** bei mittlerer bis niedriger Hitze 12-15Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



2. Gewürze hinzufügen

Die **1/2 des Knoblauchs**, die **1/2 des Oregano oder mehr nach Geschmack** und **nach gewünschter Schärfe 1-2TL Chiliflocken** in den Topf geben und ca. 30Sek. mitbraten.



5. Sauce pürieren

Die **Peperoni** grob schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Tomaten** und **2/3 des Korianders samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Peperoni** in ein hohes Gefäß geben. Die **übrigen Zwiebeln und den übrigen Knoblauch**, 4EL Pflanzenöl und 1EL hellen Essig zugeben und mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kartoffeln mitgaren

Die **Kartoffeln** mit 1TL Salz zugeben und ca. 5Min. mitgaren, bis die Ränder weich werden. Inzwischen die **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen, und den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.



6. Suppe fertigstellen

Den **Mais**, den **Spinat** und 100ml Milch in die **Suppe** rühren und ca. 5Min. köcheln lassen, bis der **Mais** weich ist. Die **übrigen Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit dem **Käse** bestreuen, mit der **Sauce** beträufeln, dann mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.