

Id3801 web 164488c79fa7267e48ac63b40281d197

## Mexikanische Paprikasuppe

mit Tortillachips und Mais



20-30min



4 Personen

Wir nehmen euch mit auf eine kulinarische Reise bis nach Mexiko! Eine wohltuende Suppe aus gerösteter Paprika und Tomaten mit allerlei köstlicher Toppings und einer knusprigen Tortilla-Beilage lassen uns von der feurigen Kultur Mexicos träumen! Das Röstaroma der Paprika verleiht der Suppe das gewisse Etwas und Vorsicht - die Tortillachips sorgen für Suchtpotential!

## Was du von uns bekommst

- rote Paprika
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- Tortillas <sup>1</sup>
- gewürfelte Tomaten
- frischer Koriander
- rote Zwiebel
- Mais
- Rodriges Chili con Carne
- Knoblauchzehe
- Kürbiskerne

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

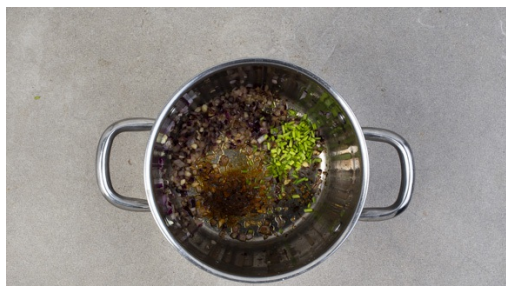
### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 787.0kcal, Fett 43.5g, Eiweiß 18.8g, Kohlenhydrate 75.5g



### 1. Paprika grillen

Das Backrohr auf 250°C mit Grillfunktion vorheizen. **Paprika** der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl besprenkeln und mit etwas Salz würzen. Im Rohr ca. 10Min. garen bis die Haut beginnt schwarz zu werden.



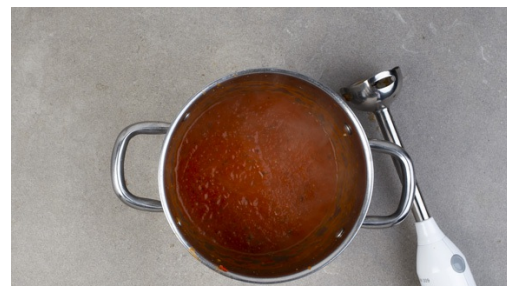
### 4. Suppe ansetzen

Die gegrillte **Paprika** von der dunklen Haut befreien und in grobe Streifen schneiden. 1-2EL Öl in einem mittelgroßen Topf auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebel** hinzugeben und ca. 2-3Min. anbraten. Anschließend die Hälfte der **Gewürzmischung** sowie die **Korianderstiele** dazugeben und 1Min. weiterbraten.



### 2. Zutaten vorbereiten

Eine mittelgroße Pfanne mittelhoch erhitzen und **Kürbiskerne** darin 2-3Min rösten. Aus der Pfanne nehmen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und grob würfeln. **Korianderblätter** von den Stielen zupfen, die Stiele sowie Blätter getrennt voneinander fein hacken. Die **Tortillas** in 1cm breite Streifen schneiden, die Streifen anschließend in 2cm breite Stücke schneiden.



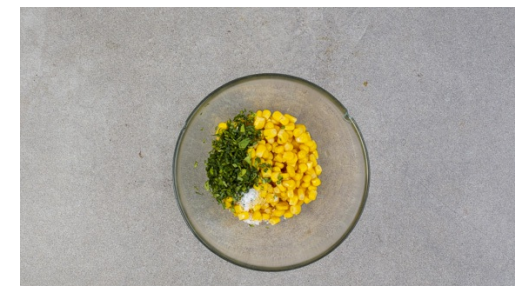
### 5. Suppe kochen

Dann die **gewürfelten Tomaten, Paprika**, einen Gemüsesuppenwürfel und 400ml warmes Wasser hinzugeben und gut vermengen. Für ca. 10Min. köcheln lassen. Anschließend mit 1TL Zucker und 2TL Essig würzen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Tortilla braten

Die zuvorverwendete Pfanne erneut bei mittlerer Hitze erwärmen und genug Öl in die Pfanne geben, das der Boden komplett bedeckt ist. Sobald das Öl heiß ist, die **Tortillastreifen** in kleinen Portionen goldbraun knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit einer Prise Salz bestreuen und auskühlen lassen.



### 6. Einlage vorbereiten

Den **Mais** absieben und mit 1EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1TL Essig sowie den **Korianderblättern** in einer Schale vermengen. Die **Suppe** in tiefe Teller geben und mit **Sauerrahm** und **Kürbiskernen** sowie dem **Mais** garnieren. Die **Tortillachips** dazu servieren.