

Rezept

Corn-Chowder mit Spinat

Ein Rezept von Corn-Chowder mit Spinat, am 23.04.2024

Zutaten

2 Maiskolben (à 200 g; ohne Hüllblätter)	60 g Lauch
1 Stange Staudensellerie	1 mehligkochende Kartoffel (ca. 100 g)
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL körniger Senf	400 ml Mandeldrink (ersatzweise fettarme Milch)
Salz	Pfeffer
120 g Blattspinat	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 20 g F, 12 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Die Maiskolben waschen und die Maiskörner mit einem großen, scharfen Messer längs von der Spitze nach unten vom Kolben schneiden. Den Lauch waschen, putzen, längs vierteln und die Viertel quer in feine Streifen schneiden. Den Staudensellerie waschen und putzen, dabei das Grün beiseitelegen. Die Selleriestange längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffel schälen, waschen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Das Sonnenblumenöl in einem größeren Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Dann Lauch und Sellerie zugeben und bei mittlerer bis großer Hitze anbraten und leicht bräunen lassen. Thymian und Senf unterrühren, dann Mandeldrink, Kartoffel und Mais zugeben, salzen und pfeffern. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen.
3. Inzwischen den Spinat verlesen und putzen, dabei die groben Stiele entfernen. Spinat waschen und trocken schleudern. Die Blätter zu Büscheln bündeln und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Selleriegrün fein schneiden. Spinat unter die Suppe rühren und zugedeckt in 3-5 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 Spritzern Zitronensaft abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und mit etwas Selleriegrün bestreuen.