

Rezept

Käse-Mais-Suppe mit Chili-Popcorn

Ein Rezept von Käse-Mais-Suppe mit Chili-Popcorn, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DAS POPCORN:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1/2 TL Butterschmalz (ersatzweise neutrales Pflanzenöl) | 1 knapper EL Popcornmais |
| | Salz |
| 1 Prise Cayennepfeffer | |

FÜR DIE SUPPE:

- | | |
|---|---|
| 2 Frühlingszwiebeln | 1 Stange Staudensellerie |
| 1/2 EL Butter | 1/2 EL Mehl |
| 250 ml Milch | 250 ml Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht) |
| 1 Dose Mais (425 ml, Abtropfgewicht 285 g) | 100 g Parmesan am Stück |
| Salz | Cayennepfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Für das Popcorn im Suppentopf das Butterschmalz stark erhitzen. Mais und je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer dazugeben und alles kurz umrühren. Den Topfdeckel auflegen und den Mais bei mittlerer Hitze aufpoppen lassen, bis nach 2-3 Min. die Geräusche aus dem Topf nachlassen. Das Popcorn von der Kochstelle ziehen und offen abkühlen lassen.
2. Für die Suppe die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile getrennt in Ringe schneiden. Die Selleriestange putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Popcorn in einen Suppenteller schütten. Den Topf auswischen. Die Butter hineingeben und schmelzen. Darin bei mittlerer Hitze das Weiße der Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. anschwitzen. Das Mehl darüberstäuben und goldgelb anschwitzen; dabei mit einem Schneebesen umrühren.
4. Die Milch und die Gemüsebrühe unter Rühren zu den Frühlingszwiebeln gießen und die Mischung einmal aufkochen. Den Dosenmais mitsamt der Flüssigkeit sowie den Sellerie mit in den Topf geben und bei schwacher Hitze alles ca. 10 Min. köcheln lassen.
5. Inzwischen den Käse fein reiben, in die Suppe geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren (Vorsicht, es kann spritzen!). Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

6. Die Maissuppe auf tiefe Teller verteilen und mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen. Ganz zuletzt das Chili-Popcorn darüberstreuen und die Suppe sofort servieren; das Popcorn weicht sonst durch.