Rezept

Maissuppe mit Korianderöl

Ein Rezept von Maissuppe mit Korianderöl, am 13.06.2025

Zutaten

3	Schalotten
570 g	Maiskörner (aus der Dose)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
500 ml	Gemüsebrühe
1	Avocado
	Salz
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
500 ml	Milch
½ Bund	Koriandergrün
1 EL	Limettensaft
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 26 g F, 11 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Mais, Milch und Brühe dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.

2. Inzwischen Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Avocado halbieren, Kern und Schalen entfernen. Drei Viertel der Avocado in Würfel schneiden und mit Limettensaft beträufeln, den Rest mit Korianderblättern, übrigem Öl und 4 EL Wasser im Blitzhacker fein pürieren.

3. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen, salzen und pfeffern. Zum Servieren die Suppe in Schalen verteilen, die Avocadowürfel daraufsetzen und mit dem Avocado-Koriander-Öl beträufeln.