

Rezept

Möhren-Mais-Suppe

Ein Rezept von Möhren-Mais-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	2 Stangen Staudensellerie
400 g Möhren	1 Dose Mais (240 g Abtropfgewicht)
1 EL Öl	Salz
Pfeffer	4 Geflügelwiener (ersatzweise Veggie-Wiener)
100 g Kochsahne (15 % Fett)	1 EL Zitronensaft
2 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal, 15 g F, 11 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Sellerie waschen, entfädeln und in grobe Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und grob zerkleinern. Vorbereitete Zutaten im Blitzhacker zerkleinern. Den Mais abgießen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das zerkleinerte Gemüse darin unter Wenden 2-3 Min. andünsten. Den Mais dazugeben. 1 l Wasser angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zugedeckt aufkochen und ca. 15 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen die Wiener Würstchen in schmale Scheiben schneiden.
4. Die Suppe vom Herd nehmen, Sahne und Zitronensaft dazugeben und alles mit einem Pürierstab cremig pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, zurück auf den Herd stellen und die Würstchenscheiben dazugeben. Unter Rühren 2-3 Min. erwärmen. Suppe mit Petersilie bestreut servieren.