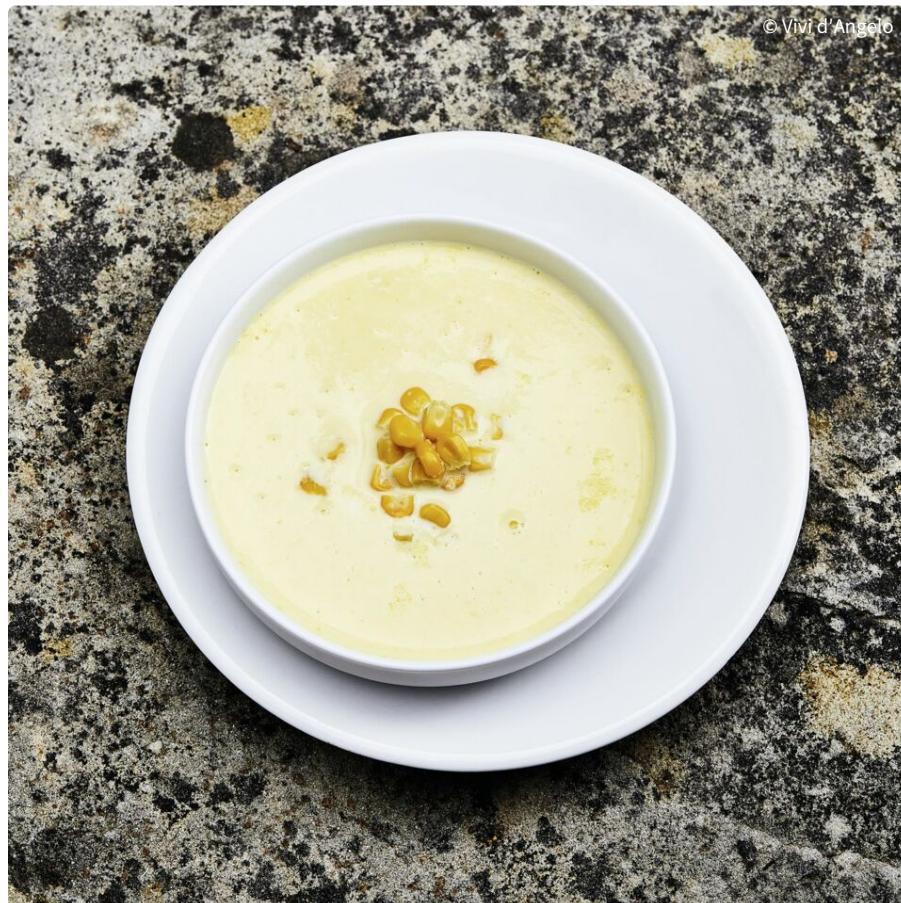


Rezept

## Süße Maissuppe

Ein Rezept von Süße Maissuppe, am 20.12.2025



### Zutaten

|      |                            |      |                                 |
|------|----------------------------|------|---------------------------------|
| 3    | Maiskolben (à ca. 450 g)   | 1 l  | Milch                           |
| 1 EL | frisch geriebener Parmesan | ½ EL | Salz                            |
| 1 EL | Butter                     |      | frisch gemahlener roter Pfeffer |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 17 g F, 18 g EW, 76 g KH

### Zubereitung

1. Den Mais waschen und die Körner mit einem großen Messer von den Kolben herunterschneiden. Was mit dem Messer nicht abgeht, mit einer Reibe abreiben. Es sollten auf jeden Fall 400 g Maiskörner sein.

- 2.** Restliche Zutaten in einem Topf aufkochen. Die Maiskörner dazugeben und die Suppe 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. (Wer mag, nimmt ein paar Maiskörner ab und streut sie später als Deko auf die Suppe.)

---

- 3.** Die Maissuppe entweder mit dem Stabmixer im Topf oder in einem Stand-mixer fein pürieren. Anschließend die Suppe noch durch ein feines Sieb streichen, zurück in den Topf geben und wieder schön heiß werden lassen. Die süße Maissuppe auf Teller verteilen und servieren.