Rezept

# Schnelle Kartoffel-Mais-Suppe

Ein Rezept von Schnelle Kartoffel-Mais-Suppe, am 28.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **500 g** | Kartoffeln |
| **1 Dose** | Mais (285 g Abtropfgewicht) |
| **600 ml** | Gemüsebrühe |
| **4 Scheiben** | Parmaschinken (à ca. 15 g) |
| | Pfeffer |
| **3** | Lauchzwiebeln |
| **2 EL** | Rapsöl |
| **100 g** | Schlagsahne |
| | Salz |
| | frisch geriebene Muskatnuss |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 17 g F, 9 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden; weiße und grüne Ringe trennen. Mais abgießen.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und weiße Lauchringe andünsten. Mais zugeben. Brühe und Sahne angießen, zugedeckt aufkochen lassen und ca. 10 Min. köcheln. Schinken in Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Wenden knusprig anbraten.

3. Suppe fein pürieren, abschmecken. Mit grünen Zwiebelringen und Schinken servieren.