

Rezept

Tex-Mex-Maissuppe mit Erdnuss-Chili-Topping

Ein Rezept von Tex-Mex-Maissuppe mit Erdnuss-Chili-Topping, am 23.04.2024

Zutaten

FÜR DIE SUPPE:

2 große frische Maiskolben (ca. 600 g)	1 große Zwiebel
1 dünne Stange Lauch (ca. 50 g)	1 rote Paprikaschote
2 EL Butter	40 g Polenta (Maisgrieß)
1 l Gemüsebrühe	100 g kräftiger Cheddar
4 Stängel Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter Oregano)	150 g Sahne
	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

FÜR DAS TOPPING:

4 EL ungesalzene Erdnusskerne	2 rote Chilischoten
2 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Die Maiskolben waschen und die Körner mit einem Messer vom Kolben schaben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel und den Lauch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Polenta darüberstäuben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen. Die Paprikawürfel und Maiskörner dazugeben. Alles zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, den Deckel schräg auflegen und die Suppe ca. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
3. Inzwischen den Cheddar von der Rinde befreien und fein reiben. Den Oregano waschen und gut trocken schütteln, die Blätter abstreifen und bis auf einen kleinen Rest zum Garnieren fein hacken.
4. Für das Erdnuss-Chili-Topping die Erdnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein würfeln. Die Erdnüsse mit den Chiliwürfeln und dem Limettensaft mischen.

5. Die Sahne in die Maissuppe einrühren, alles kurz aufkochen und unter Rühren ca. 1 Min. köcheln lassen, bis die Suppe cremig wird. Dann den Käse mit dem gehackten Oregano einrühren und ca. 5 Min. ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen oder tiefe Teller füllen und mit der Chili-Erdnuss-Mischung und mit übrigem Oregano bestreuen. Die Tex-Mex-Maissuppe sofort servieren. Dazu schmeckt Dinkel-Mehrkornbrot (siehe S. 32) oder Roggen-Vollkornbrot.