

Rezept

# Traditionelle mexikanische Maissuppe

Ein Rezept von Traditionelle mexikanische Maissuppe, am 25.04.2024

## Zutaten

### Für die Brühe

**500 g** Schweinerippchen

**1** Gemüsezwiebel

**500 g** Hähnchenbrustfilet

**1 Dose** Mais Pozole (ca. 860 g; mex. Laden oder online)

**2** große Knoblauchzehen

**2 TL** Salz

### Für die Sauce

**5** getrocknete Ancho-Chilischoten (mex. Laden oder online)

**1** kleine Zwiebel

**1 TL** getrockneter Oregano

**1 EL** Öl

**5** getrocknete Guajillo-Chilischoten (mex. Laden oder online)

**2** Knoblauchzehen

**1 TL** Salz

### Für die Beilagen

**250 g** Eisbergsalat

**1** kleine Gemüsezwiebel

**8** Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø; mex. Laden oder online)

**½ TL** Chilipulver

**1 Bund** Radieschen

**2** Limetten

**2 EL** Öl

**1 TL** getrockneter Oregano

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1135 kcal, 46 g F, 62 g EW, 115 g KH

## Zubereitung

- Für die Brühe in einem großen Topf 2,5 l Wasser erhitzen. Die Rippchen in Stücke schneiden. Den Mais in ein Sieb abgießen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen. Rippchen, Mais, Zwiebel, Knoblauch, Hähnchenfleisch und Salz in den Topf geben. Alles bei kleiner Hitze in 1 Std. 30 Min. sehr weich köcheln lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.
- Für die Sauce die Chilischoten halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Die Chilis mit heißem Wasser übergießen und 15 Min. einweichen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch, Oregano und Chilis mit 100 ml Einweichwasser im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen und salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Zwiebel-Chili-Püree darin 5 Min. köcheln. Die Sauce durch ein Sieb passieren.

4. Für die Beilagen den Backofen auf 200° vorheizen. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Limetten waschen und vierteln. Die Tortillas mit etwas Öl bestreichen und auf dem Ofengitter im Ofen in 10-15 Min. knusprig backen.

---

5. Inzwischen das Fleisch aus der Brühe heben, mit Gabeln zerzupfen, dabei Fett und Knochen entfernen. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls entfernen. Die Chilisaucen in die Maissuppe rühren und weitere 15 Min. köcheln lassen.

---

6. Die Maissuppe und das Fleisch in tiefe Teller verteilen. Salat, Radieschen, Zwiebel und Oregano in die Mitte geben und alles mit Chilipulver bestreuen. Die Suppe mit den gerösteten Tortillas (Tostadas) und den Limettenspalten servieren. Aufgewärmt schmeckt die Suppe übrigens noch besser.