

40 Min.



Maissuppe mit Paprika-Hack

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

FÜR 3 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

**PRO PORTION 28 g E, 39 g F, 30 g KH = 600 kcal
(2505 kJ)**

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL neutrales Öl
- 25 g Butter

- 1 Dose Mais (300 g)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kochsahne (15% Fett)
- Salz • Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½–1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1–2 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Zitronensaft

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. 1 EL Öl und die Butter in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin unter Rühren 3 bis 4 Minuten dünsten. Mais in einem Sieb abtropfen lassen und bis auf 2 EL zu den Kartoffeln

geben. Mit Brühe und Sahne auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kurkuma und je ½ TL von beiden Paprikapulvern würzen. Suppe halb zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Minuten kochen lassen.

2. Hackfleisch zerzupfen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Hackfleisch darin bei starker Hitze 3 bis 4 Minuten krümelig und braun braten. 1 Minute vor Garzeitende restlichen Mais dazugeben und mitbraten. Mit Salz, restlichem edelsüßem Paprikapulver und 1 TL Oregano würzen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Zitronensaft, geräuchertem Paprikapulver und Oregano abschmecken. Mit dem Paprika-Hack servieren.

30 Min.

