

Pikante Maiscremesuppe



Zubereitungszeit

40 Minuten + ca. 20 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 300 kcal

Eiweiss: 13 g

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 20 g

Tipps zu diesem Rezept

- Die doppelte Menge ergibt ein Hauptgericht für 4 Personen.

Zutaten

300 g	Maiskörner aus der Dose
1	gelbe Peperoni
1	Peperoncino
1	Knoblauchzehe
50 g	Lauch
2 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Kartoffeln
0.8 l	Gemüsebouillon
1	kleines Stück Speckschwarte
2 EL	Crème fraîche
	Salz

Einlage

150 g	Poulet-Minifilets
1 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Harissa
2 EL	Kokosraspeln
1 TL	Würzmischung 1001 Nacht

Zubereitung

- Backofen auf 200 °C vorheizen. Maiskörner abtropfen lassen und auf ein Blech geben. Peperoni und Peperoncino halbieren und entkernen. Beide Zutaten, den Knoblauch und den Lauch grob schneiden. Alles zum Mais geben. Mit Öl beträufeln. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen, bis das Gemüse etwas Farbe angenommen hat. Etwas Gemüse beiseite stellen.
- Kartoffel in Würfel schneiden. Bouillon aufkochen. Speckschwarte, Kartoffel und gebackenes Gemüse begeben. Suppe 30 Minuten kochen lassen. Speckschwarte entfernen. Suppe pürieren. Mit Crème fraîche und Salz abschmecken.
- Inzwischen Poulet-Minifilets in Würfelchen schneiden. Im Öl 5 Minuten braten. Mit Salz und Harissa würzen. Kokosraspel in einer Bratpfanne hellbraun rösten. Herausnehmen und mit Würzmischung 1001 Nacht mischen. Suppe mit den Pouletwürfelchen anrichten. Beiseite gestelltes Gemüse und Kokos dazuservieren.