

SCHARFE MAISSUPPE

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

- 3 dl Bouillon
 - 1 Dose Maiskörner (ca. 285 g), abgetropft
 - 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
 - 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
 - 1 kleiner Chili, in Ringe geschnitten
 - Butter zum Dämpfen
 - 3 dl Milch
 - 2-3 EL 2-Minuten-Polenta
 - 1 EL gehackte Petersilie
 - wenig Salz, bei Bedarf
- 1 Handvoll Popcorn und etwas Petersilie zum Garnieren



ZUBEREITUNG

- 1 Bouillon, 2/3 der Maiskörner, Knoblauch und Zwiebel pürieren. Durch ein grobes Sieb streichen, Bouillon beiseitestellen.
- 2 Restliche Maiskörner und Chili in der Butter andämpfen. Mit Milch und beiseitegestellter Maisbouillon ablöschen. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Petersilie dazugeben. Bei kleiner Hitze 5-10 Minuten köcheln. Bei Bedarf salzen.
- 3 Suppe in tiefe Teller oder Tassen verteilen. Mit Popcorn und Petersilie garnieren.

ERNÄHRUNGSTIPP



Milch. Täglich 3 Portionen für den gesunden Genuss.



Kurzer Transportweg - mehr Frische