



Mexikanische Gemüsesuppe

★★★★

Suppen & Eintöpfe

Vorbereitungszeit: 15 Min. **Kochzeit:** 30 Min. **Gesamtzeit:** 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel(n), fein gehackt
2 TL Chilipulver
1 Karotte(n), in feinen Streifen
2 Kartoffel(n), gewürfelt
350 g Tomate(n), frische, gewürfelt,
oder gehackte Tomaten aus der Dose
1 Liter Gemüsebrühe
1 Dose Kidneybohnen
100 g Erbsen
1 Dose Mais
50 g Schmand oder Crème fraîche
Chilisauce (Salsa)
Salz und Pfeffer

NÄHRWERT

Calories: 335 kcal
Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin weich braten, dann das Chilipulver zugeben und unterrühren. Karotte, Kartoffeln und Tomaten zufügen und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitbraten. Brühe zugießen, den Topf abdecken und die Suppe bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

Dann den Mais, die Erbsen und die Kidneybohnen dazugeben und alles weitere 5 - 10 Minuten kochen. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Verfeinern noch etwas Schmand oder Crème fraîche hinzufügen und für die besondere Schärfe nach Belieben Salsa (aus der Flasche oder aber auch selbst gemacht) hineingeben.