

Möhren-Mais-Suppe

Zutaten | 4 Portionen

1	Zwiebel
2 Stangen	Staudensellerie
400 g	Möhren
1 Dose	Mais (240g Abtropfgewicht)
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
100 g	Kochsahne (15% Fett)
1 EL	Zitronensaft
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und halbieren.
- Sellerie waschen, entfädeln und in grobe Stücke schneiden.
- Die Möhren putzen, schälen und grob zerkleinern.
- Vorbereitete Zutaten im Blitzhacker zerkleinern.
- Den Mais abgießen und abtropfen lassen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Das zerkleinerte Gemüse darin unter Wenden 2-3 Min. andünsten. Den Mais dazugeben. 1 l Wasser angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zugedeckt aufkochen und ca. 15 Min. kochen lassen.
- Die Suppe vom Herd nehmen, Sahne und Zitronensaft dazugeben und alles mit einem Pürrierstab cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Wer mag, kann der Suppe noch Fleisch hinzufügen, z.B. Wiener Würstchen. Dazu einfach die Würstchen in Scheiben schneiden und unter Rühren kurz in der Suppe erwärmen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 562 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
283 kcal	10,1 g	32,3 g	21 g	348 mg