



© Max Grüss/Unsplash



© privat

KOLUMBIANISCHE MAISCREMESUPPE

ZUTATEN

500 g gekochter Mais
 1 Zwiebel
 3 mehligke Erdäpfel
 2 Stangen Stangensellerie
 1/4 l Milch
 1 l Gemüsebrühe
 (oder 1 l Wasser +
 1 Suppenwürfel)
 Salz, Pfeffer
 Öl

ZUBEREITUNG

- Den Mais waschen und abtropfen lassen
- Zwiebel und Erdäpfel schälen und in kleine Stücke schneiden
- Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.
- In einem größeren Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel kurz anrösten, dann Sellerie und Erdäpfel dazugeben und auch mitrösten lassen
- Mit Gemüsebrühe und Suppe aufgießen und einmal kurz aufkochen lassen.
- Den abgetropften Mais dazugeben und für ca. 30 min. leicht köcheln lassen.
- Mit dem Pürierstab auf die gewünschte Konsistenz pürieren.
- Mit ein paar gerösteten Brotwürfeln servieren!

TEILEN SPENDET ZUKUNFT. AKTION FAMILIENFASTTAG



Die Minestrone aus Harry's Bar-Kochbuch ist eine meiner Lieblingssuppen. Sie erinnert mich an wunderschöne Tage in Venedig. Sie lässt sich vielfältig variieren, je nachdem welche Gemüsesorten gerade Saison haben – immer in bester Bioqualität selbstverständlich! Gemüseschnipseln ist eine meditative Tätigkeit und die Auswahl der Zutaten ein kreativer Akt. Ich halte mich selten ganz genau ans Rezept. Die eigene Note darf nicht fehlen. Am schönsten ist das gemeinsame Essen und Genießen mit Freundinnen und Freunden und Familie. Das macht ein gutes Leben aus! Vielfalt, Selbstbestimmung und Zusammenhalt.

Das Lieblingssuppenrezept von Mag.^a Doris Schmidauer finden Sie in Harry's Bar Kochbuch.

TEILEN SPENDET ZUKUNFT. AKTION FAMILIENFASTTAG