



## Exotische Mais-Suppe

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Mais-Suppe

- 230 g Bio-Mais, aus dem Glas – davon 30 g für das Topping beiseitelegen
- 200 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 Kaffir-Limettenblätter - die Stiele entfernen
- 1 Stange Zitronengras - in Ringe schneiden
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Kurkumapulver

## Für das Topping

- 200 g Tofu Natur - mit einer Gabel zerbröseln
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Wasser
- 1 EL Edelhefeflocken
- 2 TL Bio-Maisstärke
- 1/3 TL Kurkumapulver
- 3 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für die Mais-Suppe 3 EL Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin 3 Min. braten. Dann den Mais dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen und pfeffern und 15 Min. köcheln lassen. Danach im Standmixer fein pürieren und zurück in den Topf giessen.

Die Kokosmilch zusammen mit dem Zitronengras und den Limettenblättern in einem Mixer fein pürieren und zur Seite stellen.

Für das Topping 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofubrösel darin 5 Min. braten. Dann 30 g Mais zusammen mit der Stärke, Wasser, Tamari, Hefeflocken und Kurkuma in eine Schüssel geben und gut vermengen. Das Ganze über den Tofu geben und einmal aufkochen lassen.

Die pürierte Kokosmilch in die Suppe geben, Tamari und Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mais-Suppe anrichten, mit dem Tofu toppen und mit Koriander bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 262 kcal
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 15 g