



Mexicaanse paprikasoep

met tortillachips en maïs



20-30min



2 personen

Wij zijn dolverliefd op deze makkelijke Mexicaanse paprikasoep! Dit warme bordje soep van tomaten en gegrilde paprika gaat namelijk vergezeld van knapperig gebakken tortillachips waar je niet vanaf kunt blijven. Deze heerlijke traktatie serveer je verder met knapperige maïs, knisperende pompoenpitten en yoghurt.

Wat je van ons krijgt

- 2 rode paprika's
- 25g pompoenpitten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1x wraps¹
- 1 zakje chilivlokken
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik maïs
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 840kcal, vet 47.6g, koolhydraten 80.1g, eiwit 20.6g



1. Paprika's roosteren

Den Backoven met Grillfunctie of Ober-/Unterhitze op 250°C voorverwarmen. De **Paprika** halveren, entkernen en met de Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1TL Olivenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz würzen, dann ca. 15Min. auf der oberen Schiene im Ofen rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.



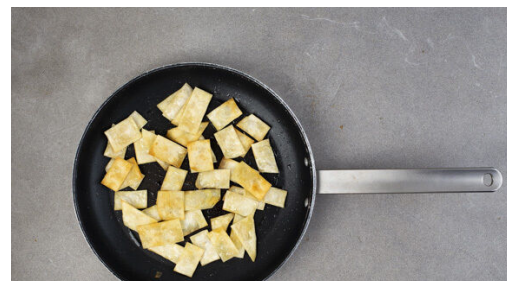
4. Soep koken

Die **Paprika**, das **Brühgewürz**, die **gehackten Tomaten** und 200ml Wasser zu den **Zwiebeln** in den Topf geben, unterrühren und die **Suppe** ca. 10Min. köcheln lassen. Die **Suppe** vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer pürieren und mit 1TL Essig, 1/2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen.



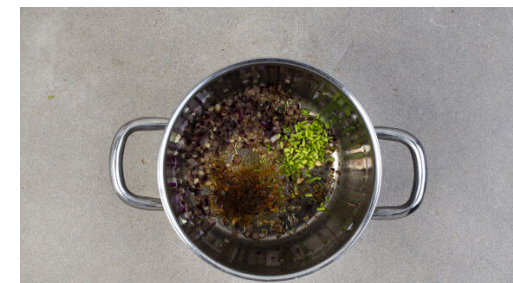
2. Ingrediënten voorbereiden

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten. Auf einen Teller geben. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen, **Blätter** und **Stängel** getrennt fein schneiden. **4 Tortillas** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **übrigen Tortillas** werden nicht benötigt.



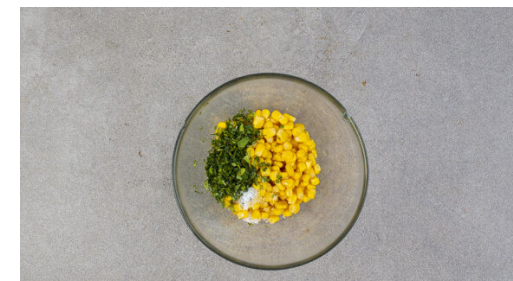
5. Tortillachips bakken

Die Pfanne ca. 0,5cm hoch mit Olivenöl befüllen und das Öl mittelhoch erhitzen. Die **Tortillastücke** ggf. in mehreren Portionen in 1-2Min. goldbraun ausbacken. Nach Bedarf die Hitze reduzieren, falls die **Tortillas** zu schnell dunkel werden. Auf etwas Küchentrepp abtropfen lassen, dann mit je **1 Prise Chiliflocken** und Salz vermengen.



3. Ui bakken

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Inzwischen die geröstete **Paprika** grob würfeln. Die **Korianderstängel** und **nach Geschmack 1/2-1TL Chiliflocken** in den Topf geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



6. Topping maken

Die **1/2 des Maïses** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit den **Korianderblättern**, 1TL Olivenöl, 1TL Essig und 1 Prise Salz mischen. **Tipp:** Mit dem **übrigen Mais** den nächsten Salat aufpeppen. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit **1 Klecks Joghurt**, dem **Maïs-Topping** und den **Kürbiskernen** garnieren und mit den **Tortillachips** servieren.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**