



Special: Kartoffelsuppe ecuadorianische Art

mit Käse und Tomaten-Koriander-Aji



30-40min



2 personen

Das heutige Mahl führt uns in die Anden, genauer gesagt nach Ecuador. Die lecker gewürzte Suppe mit Kartoffeln, Mais und Spinat wird nämlich nebst geriebenem Gouda mit der landesüblichen „Aji“ als Topping serviert. Das ist eine scharfe Sauce, die zahllose Varianten kennt und nie auf dem Tisch fehlen darf. Heute machen wir sie mit frischem Koriander, Tomaten und Chili. Lasst es euch schmecken!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 zakje chilivlokken
- 1 blik maïs
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 chilipeper
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 100g babyspinazie
- 100g belegen Gouda, geraspt

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk
- peper en zout
- 45ml plantaardige olie
- 10ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 769kcal, vet 43.0g, koolhydraten 67.8g, eiwit 24.6g



1. Zwiebeln anschwitzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln, dann $\frac{2}{3}$ der **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. glasig anschwitzen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Suppe köcheln

Das **Brühgewürz** mit 500ml heißem Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Die **Suppe** bei mittlerer bis niedriger Hitze 12-15Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



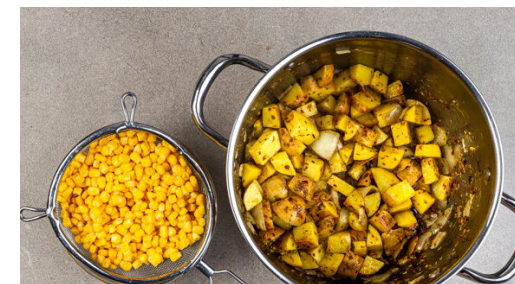
2. Gewürze hinzufügen

Die $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs**, die $\frac{1}{2}$ des **Oregano** und **nach Geschmack** $\frac{1}{2}$ -1TL **Chiliflocken** in den Topf geben und ca. 30Sek. mitbraten. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf!



5. Sauce pürieren

Die **Peperoni** grob schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Tomate** und $\frac{2}{3}$ des **Korianders samt Stängeln** grob schneiden und mit der **Peperoni** in ein hohes Gefäß geben. Die **übrigen Zwiebeln und den übrigen Knoblauch**, 2EL Pflanzenöl und 2TL hellen Essig zugeben und mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kartoffeln mitgaren

Die **Kartoffeln** mit $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben und ca. 5Min. mitgaren, bis die Ränder weich werden. Inzwischen den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



6. Suppe fertigstellen

Den **Mais**, den **Spinat** und 50ml Milch in die **Suppe** rühren und ca. 5Min. köcheln lassen, bis der **Mais** weich ist. Die **übrigen Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit dem **Käse** bestreuen, mit der **Sauce** beträufeln, dann mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.