

Cremiger Mais-Kartoffel-

Eintopf mit Lauch

Bio Kochbox KW 29



Cremiger Mais-Kartoffel-

Eintopf mit Lauch



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 400 g Kartoffeln
- 1 Glas Mais
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 400 ml Gemüsefond
- 200 ml Pflanzliche Sahne
- 1 Handvoll Schnittlauch

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen und in Würfel geschnitten. Der Lauch wird längs eingeschnitten, gründlich gewaschen, geputzt, trocken geschüttelt und in feine Ringe geschnitten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Der Mais wird in ein Sieb gegeben und abtropfen gelassen. Der Schnittlauch wird gewaschen, trocken geschüttelt und in feine Röllchen geschnitten. In einem Topf wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch angeschwitzt, anschließend werden Kartoffeln und Lauch hinzugegeben und kurz mitgebraten. Das Paprikapulver wird eingerührt, dann wird alles mit Brühe aufgegossen und sanft gekocht, bis die Kartoffeln weich sind. Ein Teil der Suppe wird mit einem Pürierstab cremig püriert, danach werden Mais und pflanzliche Sahne untergerührt. Der Eintopf wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und mit Schnittlauch bestreut serviert.