



Maissuppe mit Zimt, Chili und Kokosmilch

Rezept des Monats | Dezember

Zutaten für 4 Portionen

2 Stk.	Maiskolben frisch
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
1-2 Stk.	Peperoncini rot (je nach Schärfe-Gusto)
30 g	Butter oder Sonnenblumenöl
50 g	Rüebli
50 g	Fenchel
50 g	Lauch weiss
1 Stk.	Kartoffel mehlig kochend
Ca. 2 dl	Kokosnussmilch
1x	Salz, Pfeffer
1 Stk.	Zimtstange
0.5 dl	Whiskey
1 Stk.	Zitrone frisch

Zubereitung

Maiskörner vom Kolben schneiden. Zwiebel grob hacken. Karotte, Lauch und Fenchel in kleine Würfel schneiden. Peperoncini und Knoblauch hacken. Kartoffel schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden.

Etwas Öl (für Veganer) oder Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze aufschäumen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Nach 3-4. Min. die Maiskörner, das Gemüse und die Kartoffel dazu geben und weitere 4-5 Min. mitdünsten. Den gehackten Peperoncini dazu geben und mit Salz und Pfeffer schon etwas würzen. Danach mit Wasser ablöschen, so dass das Kochgut um ca. 1/3 über dem Gemüse mit Wasser bedeckt ist. Alles ca. 30 Min. leicht köcheln lassen und anschliessend mit dem Stabmixer oder im Mixbecher (bevorzugt) gut und lange durchmischen. Die Suppe durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Die Zimtstange und die Kokosnussmilch dazugeben, bis der gewünschte Geschmack und die Konsistenz erreicht ist.

Sobald sich das Zimtroma entwickelt hat, die Zimtstange aus der Suppe entfernen. Die Suppe mit Whiskey oder Zitronensaft abschmecken und nach Belieben salzen und würzen. Popcorn eignen sich gut als Einlage 😊

Weitere Gratis-Rezepte auf → [**ii-kitchen.ch/blog**](https://www.ii-kitchen.ch/blog)