

Mais-Kokos-Suppe - vegan

Cremige Mais-Kokos-Suppe - super aromatisch und ganz schnell auf dem Tisch. Ein super einfaches Rezept – vegan und definitiv ein Gericht für die ganze Familie. Dank Kokos und Limette bekommt die Maissuppe (auch Corn Soup genannt) ein ganz besonderes Aroma.

Vorbereitung 10 Min. · Kochzeit 15 Min. · Gesamtzeit 25 Min. · 4 Portionen

Zutaten

2 kleine Dosen Mais (insgesamt knapp 600 g Abtropfgewicht)
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (daumengroß)
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Saft von 1 Limette
Salz
Chili nach Geschmack
ein paar frische Korianderblätter

Zubereitung

1. Schält die Zwiebel, die Knoblauchzehe und den Ingwer und hackt alles fein.
2. Gebt 2 EL Olivenöl in einen Topf und schwitzt darin Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer an.
3. Gießt den Mais ab, gebt ihn in den Topf und schwitzt ihn kurz mit an.
4. Gießt das Ganze mit 400 ml Gemüsebrühe auf und lasst es für ca. 10 Minuten köcheln.
5. Gebt dann 400 ml Kokosmilch dazu und püriert alles mit dem Pürierstab.
6. Sollte euch die Suppe nicht fein genug sein, könnt ihr sie natürlich durch ein feines Sieb geben.
7. Schmeckt die Suppe mit dem Saft einer Limette (sollte sie sehr saftig sein, reicht eine halbe Limette) ab und würzt sie mit Salz und Chili nach Geschmack.
8. Serviert die cremige Mais-Kokos-Suppe und streut ein paar frische (gehackte) Korianderblätter darüber. Wer keinen Koriander mag, kann ihn einfach weglassen oder durch glatte Petersilie ersetzen.