Tex-Mex-Suppe mit Tortillastreifen aus dem Thermomix®

© Tex-Mex-Suppe mit Tortillastreifen - Rezepte mit Herz

25 Min.

leicht

4 Portionen

so lecker wie Chili con Carne, nu ohne Fleisch

Tipp: Für Erwachsene nach Belieben noch mit etwas Chilipulver oder -sauce abschmecken.

Zutaten-Einkaufsliste

☐	**1**	Zwiebel
☐	**1**	Knoblauchzehe
☐	**20 g**	Öl
☐	**1**	Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
☐	**1**	kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
☐	**1**	Dose Tomaten (800 g)
☐	**1 TL**	edelsüßes Paprikapulver
☐	**1 TL**	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
☐	**1 Prise/n**	Zimt
☐	**1 Prise/n**	Zucker
☐	**2**	Vollkorn-Tortillas (à 45 g)
☐	**1**	Becher Sour Cream (125 g)
☐		Saft von 1/2 Limette
☐		Salz
☐		Pfeffer
☐	**2**	Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Öl zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
2. Bohnen und Mais abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Beides mit Tomaten und Gewürzen in den Mixtopf geben und alles 15 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 kochen.
3. Inzwischen Tortillas in einer Pfanne ohne Fett nacheinander pro Seite ca. 1 Min. aufbacken. Anschließend in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Sour Cream mit Limettensaft glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Suppe 5 Sek./Stufe 4 pürieren, sodass sie noch leicht stückig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Sour Cream, Frühlingszwiebeln und Tortilla-Streifen anrichten.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 300 kcal – 12 g E – 11 g F – 32 g KH