

# Maissuppe mit Knuspersternen



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Suppe

- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 570 g Gemüsemais
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 EL Butter
- 1 TL Paprika, rosenscharf
- 1,5 TL Paprika, edelsüß
- 750 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

Für die Knuspersterne

- 6 Scheiben Butters toast
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- Salz

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 121 kcal
- 2 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 30 Minuten**

## Zubereitung

1. Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemüsemais abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben sowie Saft auspressen. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anschwitzen. Mit Paprikapulver würzen und mit Sahne sowie Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
2. Suppe mit dem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb passieren. Zurück in den Topf geben und erneut leicht erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb sowie -Saft abschmecken. Nach Belieben noch etwas Flüssigkeit dazugeben.
3. Für die Knuspersterne aus den Toastbrotstücken mit einem kleinen Sternausstecher Sterne ausstechen.
4. Knoblauchzehe schälen und andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Toaststerne mit Knoblauchzehe unter ständigem Schwenken goldbraun rösten. Mit einer Prise Salz würzen.
5. Suppe auf Suppentellern anrichten und Knuspersterne darauf verteilen.



## REISER RÄT

Wenn Sie das Brot für die Croutons bereits am Vortag vorbereiten und trocknen lassen, werden die Croutons besonders knusprig.

