



VEGETARISCHE MAIS-SUPPE

Inhaltsstoffe

Für 4 Personen

6 Esslöffel Butter
1 gewürfelte Zwiebel
1/2 gewürfelter
Staudensellerie
6 Esslöffel Allzweckmehl 2
Dosen Gemüsebrühe 2
Dosen Maiscreme
1 Dose Vollkornmais
2 Esslöffel geraspelte
Karotte
340g Sahne
250g Tasse Magermilch
1/2 Teelöffel gemahlene
Muskatnuss 1/4 Teelöffel
gemahlener schwarzer
Pfeffer
1 Prise Salz

Schritte

1. Schmelzen Sie die Butter in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze. Zwiebeln und Sellerie in Butter 3 Minuten kochen.
2. Mehl einrühren und weitere 6 Minuten kochen, bis es hellbraun ist.
3. Brühe einrühren und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Rahmmais, Mais, Karotte, Sahne, Milch, Muskatnuss, Pfeffer und Salz unterrühren. Weitere 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.