

Maiscremesuppe mit Knusper-Kernen

Gesamtzeit **55 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.784 kJ / 904 kcal

Fett: **72,8 g** Eiweiß: **26,2 g**
Kohlenhydrate: **29,8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

80 g Zwiebeln
30 g Butter
200 g Zuckermais, TK oder aus der Dose
0,5 TL Kreuzkümmel
0,5 TL Oregano
0,5 TL Knoblauchpulver
0,5 TL Ingwerpulver
80 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
400 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
200 ml Kokosmilch
Geröstete Kerne:
10 g Sonnenblumenkerne
10 g Kürbiskerne
5 g Chiasamen
Schlagsahne:
100 ml Crème double, gekühlt
1 TL geräuchertes süßes Paprikapulver
15 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

80 g Zwiebel - **30 g** Butter - **200 g** Zuckermais, TK oder aus der Dose - **0,5 TL** Kreuzkümmel - **0,5 TL** Oregano - **0,5 TL** Knoblauchpulver - **0,5 TL** Ingwerpulver - **80 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **400 ml** Gemüse- oder Fleischbrühe - **200 ml** Kokosmilch
Die Zwiebel hacken und in Butter 5 Minuten goldbraun anschwitzen. Dann Mais und Gewürze zugeben und 1 Minute mitbraten. Kikkoman Sojasauce, Brühe und Kokosmilch angießen, 30 Minuten köcheln lassen und glatt pürieren.

Schritt 2

10 g Sonnenblumenkerne - **10 g** Kürbiskerne - **5 g** Chiasamen
Die Kerne in einer Pfanne 5 Minuten unter häufigem Rühren rösten, bis sie gebräunt sind.

Schritt 3

100 ml Crème double, gekühlt - **1 TL** geräuchertes süßes Paprikapulver - **15 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Die kalte Crème double aufschlagen, bis sie so steif ist, dass sie nicht mehr läuft, wenn man die Schüssel auf den Kopf stellt. Mit Paprikapulver und Kikkoman Sojasauce würzen.

Die Maiscreme in zwei Schalen füllen, jeweils eine Portion der gewürzten Crème double daraufgeben und mit den gerösteten Kernen garnieren.