

November-Rezept  
Fleischlos



In 20 Minuten  
auf dem Tisch



1211 kJ  
289 kcal p. P.

# Maissuppe mit getrockneten Tomaten



VE-1/W 45-48/09



Mix  
SQ5-COC-21279  
© 1996 FSC

**coop**

Für mich und dich.

# ZUBEREITUNG

## Zutaten für 2 Personen

1 Schalotte

1 TL Butter

1 dl Weisswein

7 dl Gemüsebouillon

40g feiner Maisgrüss

50g getrocknete Tomaten in Öl

1 Dose Maiskörner (140g)

Salz und Pfeffer, nach Bedarf

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

2 EL Crème fraîche



Schalotte fein hacken. Butter erwärmen, Schalotte andämpfen, Wein und Bouillon dazugliessen, aufkochen.



Maisgrüss einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 10 Min. köcheln. Suppe fein pürieren. Tomaten abtropfen, in Streifen schneiden, begeben.



Maiskörner abtropfen, begeben, Suppe aufkochen, würzen. Schnittlauch schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Suppe anrichten, je 1 EL Crème fraîche daraufgeben, Schnittlauch darüberstreuen.

# EINKAUF SZETTEL

---



Coop Süssmais, 3×140 g



Schalotten

Saclà getrocknete  
Tomaten, in Öl  
eingelegt, 280 g



Coop Fine Food  
Gemüsebouillon,  
90 g



Coop  
Crème fraîche,  
nature, 1,8 dl



Coop Polenta  
Maisgriess,  
fein, 750 g

Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

Was Sie ausserdem benötigen: ■ Butter ■ Weisswein ■ Salz ■ Pfeffer  
■ Schnittlauch

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



## MAISGRIESS...

Der gemahlene Mais stammt aus dem so genannten Körnermais, also nicht vom Gemüse- oder Zuckermis. Körnermais enthält weniger Zucker, dafür mehr Stärke. Er wird in verschiedenen Mahlgraden vom pudrigen Maismehl über feinen, mittleren bis zum groben Maisgriess angeboten. Je

nach Sorte kann Maisgriess eine weissliche oder intensiv gelbe Farbe aufweisen. Der grobkörnige gelbe Mais findet für die Bündner Polenta Verwendung. Der mittel-feine oder feine Maisgriess eignet sich für die Zubereitung der italienischen Polentavariante oder von Maisschnitten.