



Tex-Mex Maiscrèmesuppe mit rauchigem Hähnchen und Tortilla-Chips, getoppt mit Chili und Sour Cream

Viel Gemüse High Protein Thermomix übernimmt alles • 686 kcal • Tag 3 kochen

30



Schalotte



Knoblauchzehe



Porree



rote Chilischote



Hähnchengeschnetzeltes



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Hühnerbrühe



saure Sahne, Bio



Mais



Tortilla-Chips



Zu Cookidoo®
hinzufügen¹



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

15 [15 | 20]

35 [35 | 40]

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Porree DE NL ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1,5 g**	2,25 g**	3 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
saure Sahne, Bio 7)	100 g	150 g**	200 g
Mais	285 g	425 g	570 g
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	2872 kJ/686 kcal
Fett	4,7 g	34,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	19,5 g
Kohlenhydrate	7 g	51,2 g
– davon Zucker	2,6 g	19,2 g
Eiweiß	5,3 g	38,9 g
Salz	0,44 g	3,2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **MA:** Marokko

1



Gemüse schneiden

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen. Grünen Teil in 0,5 cm Streifen schneiden, weißen Teil in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.

Grüne **Porreestreifen** in den Varoma-Behälter geben.

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

2



Kleinigkeiten

Hähnchengeschnetzeltes auf den Einlegeboden geben und mit Hälfte [drei Viertel | gesamtes] „Hello Smoky Paprika“ würzen.

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3



Für die Suppe

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Porreestücke** zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Hälfte vom **Mais**, 400 g [600 g | 750 g] **Wasser*** und **Brühepulver** zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Reverse/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Chili (Achtung: scharf!)** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

4



Suppe pürieren

Varoma abnehmen.

Saure Sahne in den Mixtopf zugeben, dabei etwa 2 EL [3 EL | 4 EL] zum Toppen zurücklassen und **Suppe 25 Sek./Stufe 4-8** schrittweise ansteigend pürieren.

5



Suppe vollenden

Hähnchengeschnetzeltes und restlichen **Mais** mitsamt der **Flüssigkeit** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel untermischen und

2 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1 vermischen.

Suppe mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Suppe auf Teller verteilen, mit restlicher **saurer Sahne**, grünen **Lauchringen** und nach Belieben **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** toppen.

Einige **Tortilla-Chips** mit den Händen darüber bröseln und den Rest dazu reichen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

*Nur verwendbar, wenn die Funktion „Meine Kreationen“ in Cookido® aktiv ist. Nicht verfügbar für TMS oder ältere Modelle. Gültig für Deutschland.
Mehr Infos unter www.hellofresh.de/about/thermomix.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

