



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll!)

chriskochtüte.de

Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Mexikanische Tomatensuppe mit Reis, Limette und Joghurt-Minz-Dip

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, einen Messbecher, einen kleinen Topf, einen sehr großen Topf und einen Pürierstab bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 Min gibt´s schon lecker Essen.

Salzwasser (1P: 150ml/ 2P: 300ml) in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** hinzugeben, runterschalten und ca. 12-15 Min fertig kochen.

Korianderstiele abschneiden (Nicht wegwerfen). Die **Zwiebel** sowie **Knoblauch** schälen und klein würfeln. In einem großen Topf etwas Olivenöl auf hoher Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Korianderstiele, **Chilipulver**, **Paprika**, **passierten Tomaten** sowie Wasser (200ml/400ml) in den Topf geben, aufkochen lassen, dann runterschalten und 15 Min köcheln lassen. Jetzt salzen und pfeffern. Ab und zu umrühren, so dass nix anbrennt. (Warum passierte Tomaten und keine frischen? Passierte Tomaten aus der "Dose" sind im Winter einfach besser. Sie haben mehr Geschmack, da sie noch im Sommer geerntet wurden). Jetzt **Minzblätter** abzupfen und in eine kleine Schüssel geben. Den **Joghurt** dazugeben, etwas Olivenöl und alles zu einer feinen, grünen Masse pürieren.

Wenn der Reis fertig ist, eine $\frac{1}{3}$ davon zur Suppe geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Das geht auch im Topf. Bei Bedarf heißes Wasser hinzufügen. Aber Vorsicht: Spritzer. Danach die **Limette** über der Suppe auspressen. Umrühren. Jetzt die Suppe in schöne, tiefe Teller füllen. Etwas von dem fertigen Reis in die Mitte geben und mit dem Joghurt-Minz-Dip in kreisförmigen Schlieren und ein paar Korianderblättern garnieren. Jetzt noch etwas Pfeffer aus der Mühle drauf. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

Ich würde mich freuen von dir zu hören. facebook.com/chriskochtuete wäre toll Mal unzufrieden? Dann tut mir das Stand und du bekommst dein Geld zurück



Eine Review auf oder schreib an hallo@chriskochtuete.de. schrecklich leid. Komm zu mir an den oder eine aktuelle Tüte kostenlos.