



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Panchosuppe

Panço Çorbası



2 Gläser Mais aus der Dose  
1 Zwiebel  
1 rote Paprika  
1 Spitzpaprika  
2 EL Mehl  
2 Gläser Milch  
1 EL Butter  
3 EL Sonnenblumenöl  
1 KL Salz  
1 Fleischbrühetablette  
3 Gläser Wasser

- # Vorbereitung: Zwiebel fein hacken, Paprika klein und quadratisch zuschneiden.
- # In einem Topf Butter und Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und anschließend die feingehackten Zwiebel und Salz hinzugeben.
- # Sobald die Zwiebel weich gedünstet sind, die zugeschnittenen Paprika und Spitzpaprika hinzugeben.
- # Dünsten bis die Paprika weich geworden sind, währenddessen im Mixer ein Glas Dosenmais und 1 Glas Milch verarbeiten.
- # Auf die weich gedünsteten Paprika 2 Esslöffel Mehl hinzugeben und unter ständigem Umrühren das Mehl anbraten.
- # Danach die Mischung aus Milch und Mais hineinfüllen.
- # 1 Glas Milch und 3 Gläser Wasser in den Topf geben. Sobald die Suppe mit allen Zutaten zum Kochen beginnt eine zerbröselte Fleischbrühetablette und einen Glas nicht mit dem Mixer bearbeiteten Mais hinzugeben.
- # Die Suppe weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- # Heiss in Schalen einfüllen und servieren.

**Tipp:** Panchosuppe ist eine mexikanische Suppe.