



## R e z e p t

### Maissuppe à la Beni Tonka

*Dies war die erste Mahlzeit, die Beni Tonka in Trinidad und Tobago gekostet hat. Die scharfe, herzhaft Maissuppe ist ein guter Einstieg in die karibische Küche: sehr aromatisch, gemüsig und einfach typisch.*

#### Zutaten für einen großen Topf

- 3–4 EL Öl
- 2 Thymianzweige
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stange Staudensellerie, gewürfelt
- 125 g gelbe Erbsen
- 200 g Maiskörner (Glas)
- 2 Brühwürfel oder 2 EL gekörnte Brühe
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 2 Shado-Beni-Blätter, fein gehackt
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Scotch-Bonnet-Chilis, fein gewürfelt
- 6 Maiskolben, in etwa 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Karotten, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 2 grüne Kochbananen, geschält und in 4–5 cm dicke Scheiben geschnitten
- Soka (Chilisauce)

#### Zubereitung

- Öl in einem großen Topf erhitzen. Mit 1 Thymianzweig aromatisieren, Zwiebel hinzufügen und glasig braten.
- Knoblauch und Sellerie dazugeben, nach einigen Minuten auch gelbe Erbsen, Maiskörner und den restlichen Thymian.
- 2 Minuten anbraten, dann mit 1,25 l Wasser ablöschen und Brühwürfel, Süßkartoffel sowie Shado-Beni-Blätter hinzufügen.
- Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 35–40 Minuten garen. Rund 125 ml Wasser hinzufügen, falls die Erbsen noch nicht weich sind. Mit dem Handmixer pürieren.
- Kokosmilch, Chili und nochmals 750 ml Wasser dazugeben.
- Gründlich mischen und langsam zum Kochen bringen. Etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Maiskolben, Karotten, Paprika, Kochbananen und 2 TL Salz in den Topf geben und etwa 15 Minuten mitgaren.
- Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Soka abschmecken.

„Alles in Butter“ vom 31.01.2026

Autor: Beni Tonka

Redaktion: Alina Eckelmann