

Ajiaco (Aus Kolumbien)

1 großer Maiskolben
1 Zwiebel
1 Bund Koriandergrün,
2TL Salz,
1TL Pfeffer,
1 Prise Safran,

4EL Gemüsebrühe
500g mehligte Kartoffeln

300g rotschalige Kartoffeln
(papa sabanera)
300g gelbe Kartoffeln
(papa pastusa),

5EL Guascas (Knopfkraut)
Alternativ Hanfsamen

50g Kapern
50g Sojajoghurt

in drei bis vier Teile schneiden,
grob hacken und beides mit

und zwei Liter Wasser zum kochen
bringen. Den Schaum abschöpfen und
bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde
köcheln lassen. Anschließend das
Wasser durch ein Sieb in einen Topf
fließen lassen, Koriandergrün und
Zwiebeln entfernen und mit
würzen. Darin
eine Stunde lang kochen, bis sie
zerfallen. Dann die Brühe mitsamt
Kartoffeln pürieren.

und

in mundgerechte Stücke schneiden und
zusammen mit
in die Brühe geben, 20 Minuten
kochen und den Mais hinzugeben.
Ajiaco auf Tellern verteilen und
und
dekorativ darauf verteilen.

Mit einer Schale Reis und einem Stück Avocado servieren!

Ergibt: mind. 6 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 45min.
Gesamtkochzeit: 1,5 Stunden