



V: Mexikanische Bio-Hackfleisch-Gemüse-Suppe

mit Zwiebeln und knusprigen Tortillasticks



ca. 25min



2 Personen

Eine kräftige Suppe mit kross gebackenen Tortillas ist zu jeder Jahreszeit ein Hit. Unser heutiges Exemplar mit Zucchini, Paprika, passierten Tomaten und saftigem Bio-Rinderhack ist einfach und schnell gemacht. Zwiebeln einlegen – ebenfalls kein Problem. Und die Tortillas sorgen im Ofen ohnehin praktisch für sich selbst. Ein rundum befriedigendes Essen.

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

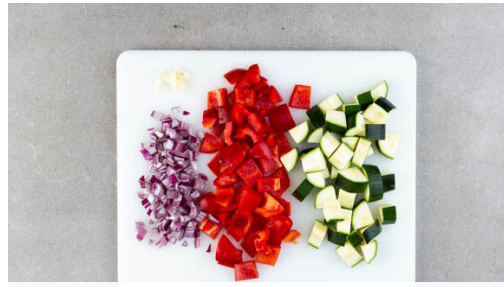
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 48.1g,
Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 35.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4 Tortillas in ca. 2cm breite Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 2EL Pflanzenöl mit ½TL Salz verrühren und mit den **Tortillastreifen** vermengen. Die **Tortillasticks** in 6–10Min. im Ofen knusprig backen, gelegentlich wenden. **Vorsicht:** Sie können leicht verbrennen!



Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3 Min. leicht bräunlich anbraten.



Die **restlichen Zwiebeln** mit 1 EL Essig, ½ TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



Die **Zucchini**, die **Paprika**, die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und ½TL Salz untermengen und ca. 2Min. mitbraten. Die **Tomaten**, 200ml Wasser und die **½ des Brühwürzes** unterrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen oder tiefe Teller geben. Mit den **Tortillasticks** garnieren; die **Tortillasticks** sollten dabei teilweise in die **Suppe** eingetaucht sein, teilweise aber auch knusprig bleiben. Mit den **Zwiebeln** bestreut servieren.