



Winterspecial: Rindfleisch-Bohnen-Suppe

karibische Art mit Knoblauch-Naanbrot



ca. 2h



3-4 Personen

In der Karibik wird gerne mit einer Vielzahl aromatischer Gewürze gekocht, das finden wir natürlich spannend. Wir können auch gar nicht genug von den Gerüchen bekommen, die heute aus der Küche wehen: Unser jamaikanisch inspirierter Rindfleischartopf wird mit einer guten Portion Ingwer, einem Hauch von Thai-Chili und duftendem Thymian zum Fest der Sinne. Da kommt ein knofeliges Koriander-Naan zum Eintunken wie gerufen!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 1 Thai-Chilischote
- 2 Packungen Rindergulasch
- 5g Thymian
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Packungen Knoblauch-Koriander-Naam ^{1,7}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- 2EL Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 48.6g



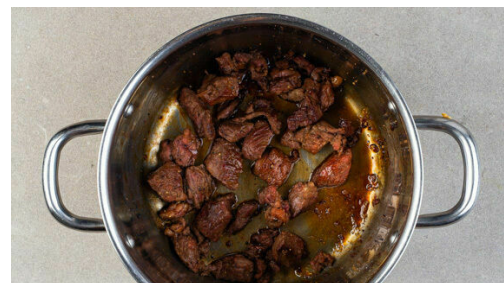
1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, dann längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, den **Ingwer** ebenfalls schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



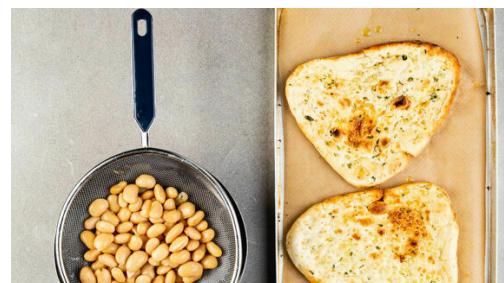
4. Eintopf köcheln

Das **Fleisch samt Bratensaft** mit der **Sojasauce**, dem **Brühwürz** und 1L heißem Wasser zurück in den Topf geben und abgedeckt aufkochen, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 70-80Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



2. Fleisch anbraten

2 gehäufte EL (braunen) Zucker in einem großen Topf bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen und 1-2Min. karamellisieren lassen, dabei nicht umrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in dem Topf mit je 1TL Salz und Pfeffer ca. 2Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



5. Brote erwärmen

Nach 65-70Min. Garzeit den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Naan-Brote** mit etwas Wasser besprenkeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 3-5Min. im vorgeheizten Ofen erwärmen.



3. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, die **1/2 der Chilischote oder mehr nach Geschmack** sowie die **Thymianzweige** in den Topf geben und mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten. Die **Karotten** und den **Lauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und weitere 1-2Min. mitbraten.



6. Eintopf andicken

Zum Ende der Garzeit **ca. 200ml der Sauce** abschöpfen, mit 3EL Mehl glatt verrühren und zurück in den Topf geben. Den **Thymian** herausnehmen, dann die **Bohnen** hinzufügen. Den **Eintopf** mit Salz, Pfeffer und 2EL Essig abschmecken und 5-10Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Den **Eintopf** auf Teller verteilen und mit den **Brot** servieren.