



V: Peruanische Kartoffel-Paprika-Suppe

mit knusprigem Bio-Rinderhack und Limette



ca. 30min



3-4 Personen

Würziger Lauch, aromatische Paprika und frischer Koriander sorgen für die saftig grüne Farbe, die unserer Suppe aus den bergigen Höhen Perus zu eigen ist. Damit sie auch schön nahrhaft wird, zaubern wir heute aus rauchig angebratenem Bio-Rinderhack und Kartoffelwürfeln ein herzhaftes Topping. Das bringt nicht nur die Bergsteiger unter uns auf Hochtouren!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 3 grüne Paprika
- 20g Koriander
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 53.4g, Eiweiß 27.7g



1. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** jeweils vierteln und entkernen, dann **9 Paprikaviertel** in grobe Stücke, die **übrige Paprika** in kleine Würfel schneiden. Die **Korianderblätter** grob, die **-stängel** separat fein schneiden. Die **½ der Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



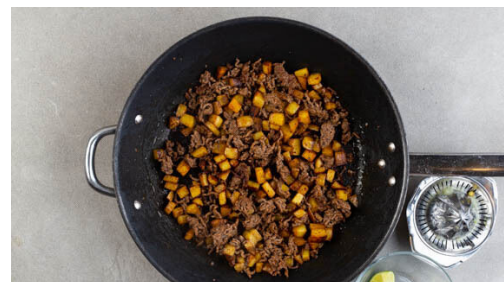
4. Kartoffeln anbraten

Die **Kartoffelwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 8Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



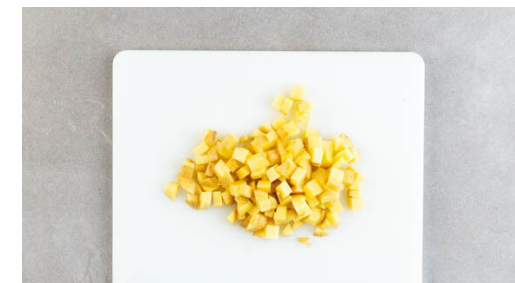
2. Gemüse kochen

Den **Lauch**, die **groben Paprikastücke** und die **geschälten Kartoffeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Gewürzmischung** und die **Korianderstängel** hinzugeben und ca. 2Min. mitbraten. 800ml Wasser angießen, dann die **½ des Brühwürzes** einrühren. Das **Gemüse** abgedeckt in 13-15Min. weich köcheln.



5. Topping fertigstellen

Das **Hackfleisch** und **¾ des Paprikapulvers oder mehr nach Geschmack** hinzufügen und ca. 4Min. mitbraten, bis das **Hackfleisch** knusprig ist und die **Kartoffeln** gar sind, ggf. mit mehr Salz abschmecken. **1 Limette** halbieren und auspressen und die **übrige Limette** in Spalten schneiden.



3. Kartoffeln schneiden

Die **übrigen Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm kleine Würfel schneiden.



6. Suppe pürieren

Die **Suppe** vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer cremig pürieren und ggf. 150ml heißes Wasser hinzufügen, falls sie zu dickflüssig ist. Die **Kartoffel-Paprika-Suppe** mit dem **restlichen Brühwürz** und **2EL Limettensaft oder mehr** abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Topping**, den **Paprikawürfeln** und dem **Koriander** garnieren. Mit den **Limettenspalten** servieren.