



## Deftige Gulaschsuppe mit Rind

mit Paprika und Kartoffeln



20-30min



2 Personen

Jetzt ist es wieder Zeit für herzhafte Eintöpfe und Suppen, die uns von innen so richtig schön aufwärmen. Eine deftige Gulaschsuppe ist natürlich DER Klassiker schlechthin und einfach immer wieder gut! In deiner Box findest du heute alles, was du für eine „amtliche“ Version brauchst: saftiges Rindfleisch, Paprika, Kartoffeln und Tomaten, und natürlich Kümmel, der ganz nach Belieben dosiert werden kann. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen ganzer Kümmel
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 528.0kcal, Fett 11.1g, Eiweiß 36.5g, Kohlenhydrate 62.6g



**1. Gemüse schneiden**

Die **Kartoffeln** schälen und in 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in fein würfeln.



**4. Suppe köcheln**

Die **Suppe** abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** zart ist.



**2. Fleisch anbraten**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten.



**5. Gemüse hinzugeben**

Das **Gemüse** hinzugeben und die **Suppe** weitere 10Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



**3. Suppe ansetzen**

Die **Zwiebeln** hinzugeben und 1Min. mitbraten, dann das **Tomatenmark**, 1EL Mehl und **1 Prise Paprikapulver** unterrühren. Mit 500ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** sowie **Kümmel nach Geschmack** hinzugeben.



**6. Garnitur vorbereiten**

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Suppe** mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Paprikapulver** abschmecken und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.