



## 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.



## Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Tortillas<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipp

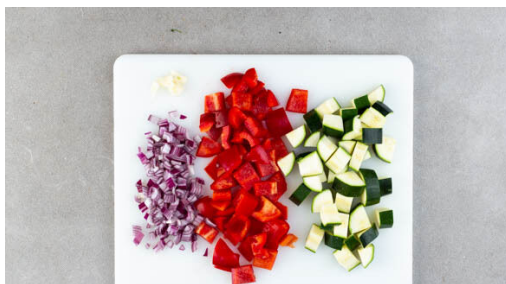
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 846kcal, Fett 48.1g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 35.5g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm 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. Tortillasticks backen

**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!



### 2. Fleisch braten

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



### 5. Zwiebeln verfeinern

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



### 3. Suppe kochen

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 Brühgewürzes** unterrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



### 6. Anrichten und servieren

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.