



Deftige Gulaschsuppe mit Bio-Rind

mit Paprika und Kartoffeln



30-40min



2 Portionen

Jetzt ist es wieder Zeit für herzhaftes 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 Bio-Rindfleisch, Paprika, Kartoffeln und Tomaten, und natürlich Kümmel, der ganz nach Belieben dosiert werden kann. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 525kcal, Fett 11.8g,
Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 37.1g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in fein würfeln.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten, bis es rundum gut gebräunt ist.



3. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten, dann das **Tomatenmark**, 1EL Mehl und die **½ des Gulaschgewürzes** unterrühren. Mit 500ml Wasser ablöschen und die **½ des Brühgewürzes** hinzugeben.



4. Suppe köcheln

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



5. Gemüse schneiden

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



6. Gemüse hinzugeben

Das **Gemüse** hinzugeben und die **Suppe** weitere ca. 10Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Die **Suppe** mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Gulaschgewürz nach Geschmack** würzen und servieren.