



Hackfleisch-Gemüse-Suppe mexikanische Art

mit Zwiebeln und High-Protein-Tortillasticks



ca. 25min



2 Portionen

Eine kräftige Suppe mit kross gebackenen Tortillas ist zu jeder Jahreszeit ein Hit. Unser heutiges Exemplar mit Zucchini, Paprika, passierten Tomaten und saftigem Rinderhack ist einfach und schnell gemacht. Zwiebeln einlegen – ebenfalls kein Problem. Und die High-Protein-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 Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 8 High-Protein-Tortillas ¹

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

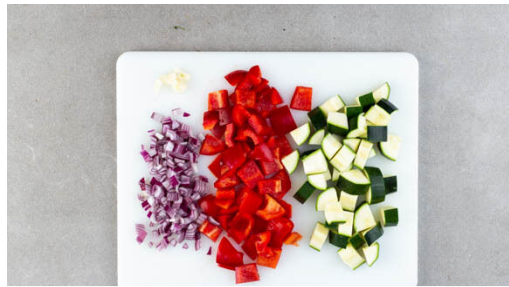
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 54.3g, Eiweiß 42.1g



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.