



Peruanische Kartoffel-Paprika-Suppe

mit knusprigem Hackfleisch und Limette



ca. 30min



2 Portionen

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 Hackfleisch und Kartoffelwürfeln ein herzhaftes Topping. Das bringt nicht nur die Bergsteiger unter uns auf Hochtouren!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 2 grüne Paprika
- 10g Koriander
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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.

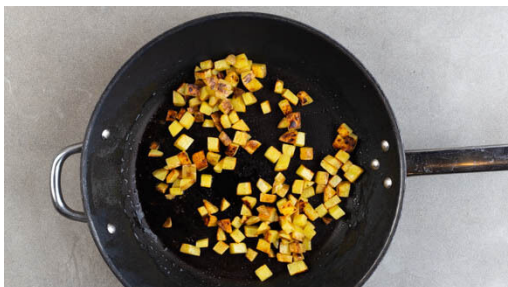
Nährwertangaben pro Portion

Energie 634kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 31.7g



1. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** jeweils vierteln und entkernen, dann **6 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.



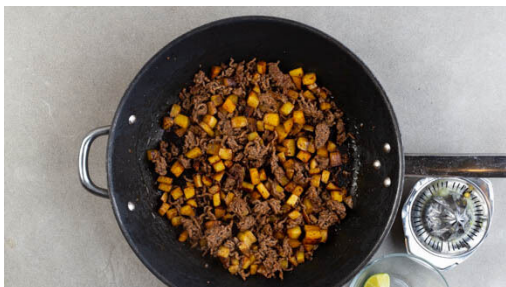
4. Kartoffeln anbraten

Die **Kartoffelwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 8Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



2. Gemüse kochen

Den **Lauch**, die **groben Paprikastücke** und die **geschälten Kartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Gewürzmischung** und die **Korianderstängel** hinzugeben und ca. 2Min. mitbraten. 400ml Wasser angießen, dann die **½ des Brühwürzes** einrühren. Das **Gemüse** abgedeckt in 13-15Min. weich köcheln.



5. Topping fertigstellen

Das **Hackfleisch** und die **½ des Paprikapulvers** hinzufügen und ca. 4Min. mitbraten, bis das **Hackfleisch** knusprig ist und die **Kartoffeln** gar sind. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** 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. 100ml heißes Wasser hinzufügen, falls sie zu dickflüssig ist. Die **Kartoffel-Paprika-Suppe** mit dem **restlichen Brühwürz** und **1EL Limettensaft oder mehr** abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Topping**, den **Paprikawürfeln** und dem **Koriander** garnieren. Mit den **Limettenspalten** servieren.