



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

- Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Kochtopf 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 528kcal, Fett 11.1g, Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 36.5g



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** untermischen. 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.