MARLEY SPOON

Deftige Gulaschsuppe mit Bio-Rind

mit Paprika und Kartoffeln

30-40min 4 Portionen

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 Bio-Rindfleisch, Paprika, Kartoffeln und Tomaten, und natürlich Kümmel, der ganz nach Belieben dosiert werden kann. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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 516kcal, Fett 11.5g, Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 36.8g

1. Zwiebel schneiden

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

2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einem großen Topf mit 2EL 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**, 1½EL Mehl und das **Gulaschgewürz** unterrühren. Mit 1L Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** 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 **Karotten** 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 10–15Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Die **Suppe** mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**