



Georgische Rindfleischsuppe

mit frischen Kräutern und Walnüssen



ca. 20min



2 Portionen

Ein leckeres Süsspchen tut Seele und Bauch doch immer gut! Für unsere nährhafte Brühe aus feinem Rindergeschnetzeltem, extra für dich vorgeschnittenem Gemüse und süß-säuerlicher Granatapfelmelasse, haben wir uns von der georgischen Kharcho-Suppe inspirieren lassen. Sie wird typischerweise mit gehackten Walnüssen und aromatischen Kräutern serviert. Gute Idee, finden wir, und erheben die Löffel auf das Wohlbehagen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25g Walnusskerne ⁴
- 10g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 36.3g, Eiweiß 37.0g



1. Brühe vorbereiten

Die **½ des Brühgewürzes** in 500ml heißem Wasser auflösen.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen. In einem mittelgroßen Topf 2EL Pflanzenöl erhitzen, das **Fleisch** hineingeben, mit 1TL Mehl bestäuben und mit 1 Prise Salz würzen, dann bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



3. Gemüse garen

Den **Gemüsemix** in den Topf geben und mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten. Dann die Hitze reduzieren, noch 1EL Butter hinzufügen und das **Gemüse** mit 1TL Mehl bestäuben. Alles gut vermengen und dabei die **Gewürzmischung**, die **½ des Paprikapulvers**, das **Tomatenmark** und 1TL Balsamicoessig einrühren und ca. 1Min. anschwitzen.



4. Suppe köcheln

Die **Brühe** angießen, abgedeckt zum Kochen bringen und dann ohne Deckel bei mittlerer Hitze 5-7Min. köcheln lassen, bis die **Brühe** etwas eingedickt ist. Das **Fleisch** zurück in den Topf geben und 1-2Min. mitköcheln, bis es gar ist.



5. Nüsse & Kräuter hacken

Inzwischen die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, anschließend grob hacken. Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln grob schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Rindfleischsuppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den **Walnüssen** sowie den **Kräutern** garniert servieren.