



Georgische Rindfleischsuppe

mit frischen Kräutern und Walnüssen



ca. 20min



4 Portionen

Ein leckeres Süsspchen tut Seele und Bauch doch immer gut! Für unsere nahrhafte 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. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 50g Walnusskerne ⁴
- 20g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 646kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 35.9g, Eiweiß 36.7g



1. Brühe vorbereiten

Das **Brühwürz** in 1L heißem Wasser auflösen.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen. In einem großen Topf 4EL Pflanzenöl erhitzen, das **Fleisch** hineingeben, mit 1EL Mehl bestäuben und mit 1 kräftigen 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 2EL Butter bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten. Dann die Hitze reduzieren, noch 2EL Butter hinzufügen und das **Gemüse** mit 1EL Mehl bestäuben. Alles gut vermengen und dabei die **Gewürzmischung**, das **Paprikapulver**, das **Tomatenmark** und 2TL 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 mittelgroßen 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.