



Georgische Rindfleischsuppe

mit frischen Kräutern und Walnüssen



ca. 20min



4 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
- 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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 646kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 35.9g, Eiweiß 36.7g



1. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** 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.