MARLEY SPOON



Bunte Rinderhack-Gemüse-Suppe Mexiko

mit Zwiebeln und knusprigen Tortillasticks

ca. 25min 3 Portionen

Eine kräftige Suppe mit kross gebackenen Tortillas ist immer ein Hit. Unser heutiges Exemplar mit Zucchini, Paprika, passierten Tomaten und saftigem Rinderhack ist einfach und schnell gemacht. Zwiebeln einlegen – ebenfalls kein Problem. Und die Tortillas sorgen im Ofen ohnehin praktisch für sich selbst. Ein rundum befriedigendes Essen. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 375g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 8 Tortillas [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

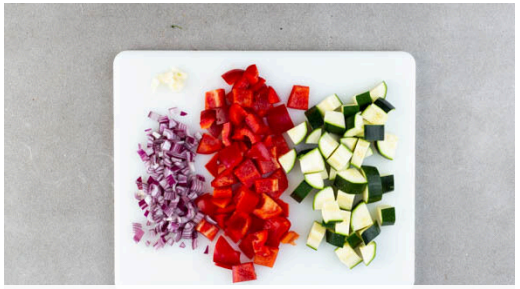
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 749kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 34.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2–3Min. leicht bräunlich anbraten.



3. Suppe kochen

Die **Zucchini**, die **Paprika**, die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und ½TL Salz untermengen und ca. 2Min. mitbraten. Die **Tomaten**, 300ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Ggf. mit **mehr Brühgewürz** abschmecken.



4. Tortillasticks backen

6 Tortillas in ca. 2cm breite Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 2EL Pflanzenöl mit ½TL Salz verrühren und mit den **Tortillastreifen** vermengen. Die **Tortillasticks** in 6–10Min. im Ofen knusprig backen, gelegentlich wenden. **Vorsicht:** Sie können leicht verbrennen!



5. Zwiebeln verfeinern

Die **restlichen Zwiebeln** mit 1EL Essig, ½TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen oder tiefe Teller geben. Mit den **Tortillasticks** garnieren; die **Tortillasticks** sollten dabei teilweise in die **Suppe** eingetaucht sein, teilweise aber auch knusprig bleiben. Mit den **Zwiebeln** bestreut servieren.