MARLEY SPOON



Bunte Rinderhack-Gemüse-Suppe Mexiko

mit Zwiebeln und knusprigen Tortillasticks

ca. 25min 6 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

- 3 Zucchini
- 3 Paprika
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 750g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 600g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 16 Tortillas [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

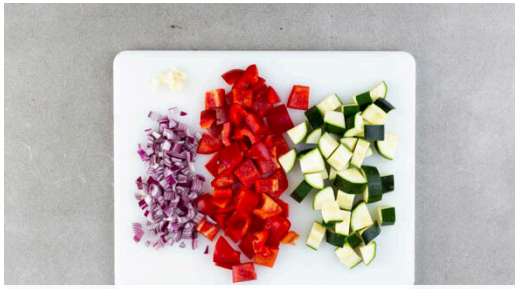
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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 746kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 34.1g



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 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2–3Min. leicht bräunlich anbraten.



3. Suppe kochen

Die **Zucchini**, die **Paprika**, die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und 1TL Salz untermengen und ca. 2Min. mitbraten. Die **Tomaten**, 400ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



4. Tortillasticks backen

12 Tortillas in ca. 2cm breite Streifen schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. 4EL Pflanzenöl mit 1TL Salz verrühren und mit den **Tortillastreifen** vermengen. Die **Tortillasticks** in 6–10Min. im Ofen knusprig backen. Gelegentlich wenden und je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen. **Vorsicht:** Sie können leicht verbrennen!



5. Zwiebeln verfeinern

Die **restlichen Zwiebeln** mit 2EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen 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.