



Winterspecial: Rindfleisch-Bohnen-Suppe

karibische Art mit Knoblauch-Naanbrot



ca. 2h



2 Personen

In der Karibik wird gerne mit einer Vielzahl aromatischer Gewürze gekocht, das finden wir natürlich spannend. Wir können auch gar nicht genug von den Gerüchen bekommen, die heute aus der Küche wehen: Unser jamaikanisch inspirierter Rindfleisch Eintopf wird mit einer guten Portion Ingwer, einem Hauch von Thai-Chili und duftendem Thymian zum Fest der Sinne. Da kommt ein knofeliges Koriander-Naan zum Eintunken wie gerufen!

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rindergulasch
- 5g Thymian
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naam ^{1,7}

- 1EL Weizenmehl ¹
- 1EL Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 906kcal, Fett 26.8g,
Kohlenhydrate 108.2g, Eiweiß 48.4g



4. Eintopf köcheln

2. Fleisch anbraten

5. Brote erwärmen

3. Gemüse anbraten

6. Eintopf andicken

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) #marleyspooning