



## 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 Rindfleischeintopf wird mit einer guten Portion Ingwer, einem Hauch von Thai-Chili und duftendem Thymian zum Fest der Sinne. Da kommt ein knofeliger Koriander-Naan zum Eintunken wie gerufen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rindergulasch
- 5g Thymian
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naan <sup>1,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1EL Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

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



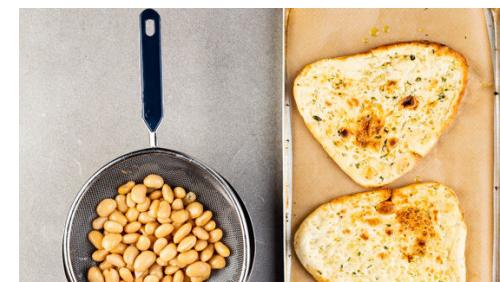
Die **Karotte** ggf. schälen, dann längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, den **Ingwer** ebenfalls schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Das **Fleisch** mit **Bratensaft** und der **Sojasauce**, dem **Brühgewürz** und 500ml heißem Wasser zurück in den Topf geben und abgedeckt aufkochen, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 70-80Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



1 gehäuften EL (braunen) Zucker in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen und 1-2Min. karamellisieren lassen, dabei nicht umrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in dem Topf mit je 1/2TL Salz und Pfeffer ca. 2Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



Nach 65-70Min. Garzeit den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Naan-Brote** mit etwas Wasser besprengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 3-5Min. im vorgeheizten Ofen erwärmen.



Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, die **1/2 der Chilischote oder mehr nach Geschmack** sowie die **Thymianzweige** in den Topf geben und mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten. Die **Karotten** und den **Lauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und weitere 1-2Min. mitbraten.



Zum Ende der Garzeit **ca. 200ml der Sauce** abschöpfen, mit 1EL Mehl glatt verrühren und zurück in den Topf geben. Den **Thymian** herausnehmen, dann die **Bohnen** hinzufügen. Den **Eintopf** mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken und 5-10Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Den **Eintopf** auf Teller verteilen und mit den **Brot** servieren.