



## Winterspecial: Rindfleisch-Bohnen-Suppe

karibische Art mit Knoblauch-Naanbrot



ca. 2h



3-4 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

- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Packungen Rindergulasch
- 5g Thymian
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Packungen Knoblauch-Koriander-Naan <sup>1,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2EL Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

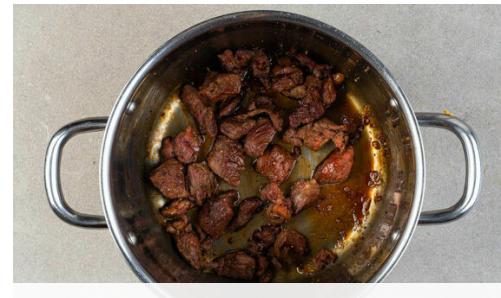
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 48.6g



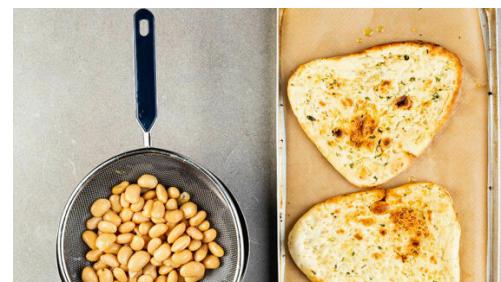
2. Fleisch anbraten



3. Gemüse anbraten



4. Eintopf köcheln



5. Brote erwärmen



6. Eintopf andicken

Das **Fleisch samt Bratensaft** mit der **Sojasauce**, dem **Brühgewürz** und 1L heißem Wasser zurück in den Topf geben und abgedeckt aufkochen, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 70-80Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

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 besprühen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 3-5Min. im vorgeheizten Ofen erwärmen.

Zum Ende der Garzeit **ca. 200ml der Sauce** abschöpfen, mit 3EL Mehl glatt verrühren und zurück in den Topf geben. Den **Thymian** herausnehmen, dann die **Bohnen** hinzufügen. Den **Eintopf** mit Salz, Pfeffer und 2EL Essig abschmecken und 5-10Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Den **Eintopf** auf Teller verteilen und mit den **Brot** servieren.