Kräuter-Lammsuppe

Suppen » Eintöpfe

Zutaten (6 Personen)

» 500g Lammkeule
» 1-2 Knoblauchzehe(n)
» 1 Gemüsezwiebel
» 2-3EL Olivenöl
» 1EL Tomatenmark
» Salz
» Cayennepfeffer
» 125ml Weißwein
» 11/2l Instant-Gemüse-Brühe
» 4 Paprika
» 1 Topf Kerbel
» 1 Topf Basilikum
» 1 Stiel Rosmarin
» 100g Schlagsahne
» 2-3EL Soßenbinder

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Fleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen. Fleisch, Knoblauch und Zwiebel darin unter Wenden kräftig anbraten. Tomatenmark zufügen, anschwitzen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit Wein ablöschen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 30min köcheln.

2. Paprika klein würfeln. Kräuter grob hacken. Paprika und Hälfte der Kräuter zur Suppe geben. Weitere ca. 15min garen. Mit Sahne verfeinern und mit Soßenbinder leicht andicken. Abschmecken. Mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

Nährwerte: 350kcal/E18g/F24g/KH12g pro Portion

angelegt am: 23.07.2003 Rezept-Nr: 509

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke