Chili-Suppe

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (8 Personen)

» 1 Gemüsezwiebel
» 2*850ml Dosentomaten
» 1EL Öl
» 750g Hackfleisch
» 1EL Tomatenmark
» 2EL Mehl
» 500ml Instant-Gemüse-Brühe
» 2 Chilischote(n)
» 4 Lorbeerblatt/ -blätter
» 2 Zimt-Stange(n)
» 4 Sternanis
» 400g Porree
» 400g Zucchini
» 1 Dose Kidneybohnen
» Salz & Pfeffer
» 3EL Weißwein-Essig
» 1 Knoblauchzehe(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

Vorbereitung:

- Zwiebel schälen und würfeln
- Tomaten abtropfen lassen, Saft auffangen
- Porree putzen, in Ringe schneiden
- Zucchini würfeln
- Chili hacken

Fertigstellung:

- Hackfleisch anbraten
- Zwiebel zugeben
- Tomatenmark und Mehl unterrühren, anschwitzen
- mit Brühe und Tomatensaft ablöschen
- Tomaten pürieren und unterrühren
- Lorbeer, Zimt, Anis und Chili zufügen
- 15min köcheln lassen
- Gemüse in die Suppe geben
- 5min mitgaren
- mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken

- Suppe mit Baguette servieren

Nährwerte: 240kcal/E14g/F16g/KH5g pro Portion

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