

Rezept

Bunte Mitternachtssuppe

Ein Rezept von Bunte Mitternachtssuppe, am 28.04.2024

Zutaten

2 Stangen Lauch	je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
4 EL Öl	600 g gemischtes Hackfleisch
4 Knoblauchzehen	1,4 l Fleischbrühe
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)	2 EL getrockneter Thymian
Salz	schwarzer Pfeffer
2 TL edelsüßes Paprikapulver	Cayennepfeffer
1 Dose Kidneybohnen (400 g Inhalt)	1 Dose Maiskörner (300 g Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Lauchstangen aufschlitzen und waschen, gründlich abtrocknen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von Stielansätzen, Kernen und Trennhäutchen befreien, waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, das Hackfleisch darin unter Rühren krümelig anbraten. Den Knoblauch schälen und dazu pressen, Lauchringe und Paprikastreifen einrühren und leicht mit anbraten. Mit der Fleischbrühe ablöschen.
3. Die Tomaten mit ihrem Saft einrühren, die Tomaten zerdrücken. Mit Thymian, Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer herzhaft würzen, zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.
4. Die Bohnen und den Mais in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, zum Hackfleischtopf geben. Alles noch 10 Min. kochen lassen, zuletzt herzhaft abschmecken.