Rezept

# Nudel-Gemüse-Suppe mit Rindfleisch

Ein Rezept von Nudel-Gemüse-Suppe mit Rindfleisch, am 18.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **125 g** | Möhren |
| **1** | kleine Stange Lauch (100 g) |
| **125 g** | Hüftsteak |
| | Salz |
| **50 g** | Vollkornnudeln (z. B. Spiralen) |
| **50 g** | TK-Erbsen |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **50 g** | Petersilienwurzel |
| **1** | Zwiebel |
| **2 EL** | Rapsöl |
| | Pfeffer |
| **600 ml** | Gemüsebrühe |
| **1** | unbehandelte Zitrone |
| **4** | Stängel glatte Petersilie |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 292 kcal

## Zubereitung

1. Möhren und Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und quer in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Fleisch trockentupfen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Fleischwürfel darin rundherum braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Zwiebeln, Möhren, Petersilienwurzel und Lauch im Bratöl andünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min. köcheln lassen. Erbsen nach 7 Min. zugeben und mitkochen.

5. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, die Hälfte der Schale abraspeln. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Alles mischen.

6. Das Fleisch und die Nudeln in der Suppe erhitzen. Die Suppe nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit der Knoblauchmischung bestreuen.