

## Rezept

# Rote-Bohnen-Suppe mit Hack und Möhren

Ein Rezept von Rote-Bohnen-Suppe mit Hack und Möhren, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Möhren	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>200 g</b> gemischtes Hackfleisch	<b>1 l</b> Fleisch- oder Gemüsebrühe
<b>1 Dose</b> rote Bohnen (250 g Abtropfgewicht)	<b>1 EL</b> Tomatenmark
Salz	Pfeffer
Chilipulver nach Belieben	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel klein würfeln, den Knoblauch fein hacken.
2. Das Olivenöl im Suppentopf erwärmen, Möhren, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Das Fleisch dazugeben und unter Rühren krümelig braten.
3. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, in den Topf geben.
4. Die Suppe mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben abschmecken.