

Rezept

Rote-Bohnen-Suppe mit Hack und Möhren

Ein Rezept von Rote-Bohnen-Suppe mit Hack und Möhren, am 12.06.2026

Zutaten

250 g Möhren	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
200 g gemischtes Hackfleisch	1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 Dose rote Bohnen (250 g Abtropfgewicht)	1 EL 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.