

Hackfleischsuppe mit Kidneybohnen

- für 4 Personen -

2 Paprikaschoten
1 EL Rapsöl
2 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
300 g Rinderhackfleisch
2 EL Gemüsebrühpulver
½ l Wasser
Pfeffer, Thymian, Salz
1 Dose Kidneybohnen

- Paprika vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden, in 1 Esslöffel Rapsöl 5 Minuten anbraten und wieder aus dem Topf nehmen
- Knoblauch schälen und klein schneiden
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die weißen Zwiebelteile mit dem 2. Esslöffel Rapsöl dem Knoblauch und dem Rinderhackfleisch braun anbraten
- Paprika, Kidneybohnen mit dem Saft, Wasser und Gemüsebrühe dazu geben und mit Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken
- 15 Minuten garen lassen
- Mit Frühlingszwiebel-Grün-Ringen servieren

1 Portion:

Nährwert:

170 kcal; Protein: 19 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 3 g