

GESUND UND LECKER IN DEN FRÜHLING



Hauptspeise:

GULASCHSUPPE MIT STEINPILZEN

ZUTATEN (für 8 Personen)

400 g Gemüsezwiebeln
1 Bund Suppengrün
1,25 kg Rindergulasch
50 g Butterschmalz
30 g Tomatenmark
25 g Steinpilze, getrocknet
0,5 l Rotwein
1,5 l Fleischbrühe
1 Dose Tomaten
1 Glas eingelegte milde Peperoncini
1 Bund Petersilie
Sambal Olek,
Pfeffer, Salz, Zucker,
Paprika Edelsüß

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
Suppengrün putzen, waschen und zerkleinern.

Fleisch portionsweise in heißem Butterschmalz anbraten.
Zwiebeln und Suppengrün zufügen und kurz mitbraten.
Mit Paprika, Pfeffer, Salz und Zucker würzen.

Tomatenmark einrühren.
Mit Pilzen, Brühe und Wein aufkochen.
Dosentomaten zerkleinern und mit dem Sud zur Suppe geben.

Alles zugedeckt ca. 75 Minuten köcheln lassen.

Seite 2: GULASCHSUPPE MIT STEINPILZEN



GULASCHSUPPE MIT STEINPILZEN

Fortsetzung Zubereitung

Nährwerte pro Portion:

Kcal 391
EW 34 g
F 20 g
KH 9 g
BE 0,5
Bst 4 g
Chol 115 mg
Hsr 212 mg

Peperoncini abtropfen lassen und hacken. Zur Suppe geben und weitere 15 Minuten mitkochen lassen. Suppe scharf mit Sambal Olek abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Ampel:

Übergewicht: grün
Herz/Kreislauf: grün
Diabetes: grün
Gicht: gelb