

Italienische Partysuppe mit Hackfleisch

Low Carb und milchfrei

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

500 g Rinderhack
1 TL Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, gehackt
100 ml Rotwein (optional)
2 rote Paprika
1 Dose Mais
1 TL Paprika, edelsüß
700 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
250 ml Mandel-Cuisine (oder Sahne)
2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
2 EL Cashewmus (oder 2 Ecken Schmelzkäse)
2 EL Oregano
Salz & Pfeffer
Chilipulver, nach Geschmack
1 TL Currypulver
1 TL Senf
2 EL BBQ-Sauce
4 EL Kokos-Joghurt, vegan (oder Schmand)

Zubereitung:

Zwiebeln pellen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und die Zwiebeln darin anbraten. Knoblauch zufügen und kurz anrösten. Das Hack dazugeben und krümelig braten. Alles mit der Brühe ablöschen.

Tomaten, Rotwein, Paprika und Mais in den Topf geben und verrühren. Cashewmus und Mandel-Cuisine unterrühren und mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Paprikapulver, Chilipulver, Curry, Senf und BBQ-Sauce in die Suppe geben und nochmals abschmecken.

Alles in Suppenshalen servieren und mit etwas Kokosjoghurt garnieren.