



Bunte Rindfleisch-Suppe

Zutaten

- 200 g Zwiebeln
- 750 g Rindfleisch, falsche Lende
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 3 l Wasser
- 6 EL MAGGI Brühe mit Rind
- 450 g Kartoffeln, festkochend
- 450 g Möhren
- 150 g Sellerieknollen
- 450 g Blumenkohl
- 75 g Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Rindfleisch waschen, trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Fleisch und Zwiebeln darin anbraten. Wasser zugießen. MAGGI Rinder Brühe darin auflösen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Sellerieknollen putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in den Topf geben und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und kleinhacken. Anschließend damit bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	175 kcal
Fett	7 g
Protein	16 g

🕒 60 Minuten
⊕ 12 Portionen