



Bunte Tomatensuppe mit Reis und feurigen Jalapenos

Zutaten

- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 150 g Hackfleisch
- 750 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Tomatensuppe mit Reis
- 140 g Mais a.d. Dose
- 200 g Kidneybohnen
- 20 g Jalapenos, geschnitten, eingelegt
- 3 EL saure Sahne
- 3 Stängel Petersilie

Zubereitung

1. In einem Topf THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und das Hackfleisch darin anbraten.
2. Kaltes Wasser dazu gießen und Maggi Für Genießer Tomatensuppe mit Reis mit einem Schneebesen einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr 5 Min. köcheln lassen.
3. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen, zugeben und darin heiß werden lassen.
4. Jalapenos abtropfen lassen, etwas klein schneiden und in die heiße Suppe geben.
5. Die Suppe mit saurer Sahne und gehackter Petersilie servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	32 g
Energie	353 kcal
Fett	17 g
Protein	18 g

🕒 15 Minuten

⊕ 3 Portionen