

BBQ Suppe aus dem großen Ofenmeister

Rezept ist für ca. 5 Pers. p.P 7 SmartPoint Punkte

Zutaten:

2 Knoblauchzehen

4 kleine Zwiebeln

1 Zucchini

1 kleine Dose Mais

500g mageres Rindfleisch

2 EL Tomatenmark

3 EL brauner Zucker

3 Kartoffeln

800ml Fleischbrühe, ihr könnt auch halb Gemüse und Fleischbrühe nehmen

50g Tomatenketchup und 50g Curry Ketchup

Salz, Pfeffer, Sojasoße

Zubereitung:

Den Backofen auf 230 Grad O/U Hitze vorheizen.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in den Zaubermeister geben.

Zwiebeln klein würfeln und Knoblauch pressen und unters Fleisch mischen.

Dann den Tomatenmark, den Ketchup, Zucker, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen unter die heiße Brühe mischen und übers Fleisch geben.

Jetzt den Zaubermeister mit geschlossenem Deckel für 45 Min auf untere Rost geben.

Nun die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und in Halbmonde schneiden.

Nach 45 Min das Gemüse mit ein paar Spritzern Sojasoße unter die Suppe mischen und für weitere 30 Min in den Ofen geben.

Bitte probiert ob das Fleisch gar ist, denn das kann je nach Fleischstück und Qualität etwas länger brauchen.

Am Ende nochmal abschmecken und z.B. mit Stockbrot servieren.

Ist übrigens eine tolle Parysuppe ☺ Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺