

Rezepte (nicht nur) für die Fastenzeit



Gemüsesuppe mit Reis und Fleisch

Zutaten für 4 Personen:

- 400g Reis *) (**Basmati, Hom Mali, Jasmin**)
- 500g Fleisch (Rind oder Lamm)
- 300g Spinat
- 8 EL Bratöl
- 2 Zwiebel
- 2 TL Paprikapulver *) (**edelsüß, scharf**)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer *)
- 1 EL Gemüsebrühe oder Rinder-/Lammfond

Zubereitung:

1. Den Reis in Salzwasser kurz aufkochen und dann auf kleinster Stufe quellen lassen, bis alles Wasser vom Reis aufgenommen wurde (pro Person eine kleine Tasse Reis und 2 kleine Tassen Wasser)
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die grob gehackten Zwiebeln anschwitzen. Mit dem Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen.
3. Das kleingewürfelte Fleisch dazu geben und anbraten. Anschließend mit der Gemüsebrühe (oder dem Fond) vermengen und mit heißem Wasser ablöschen, bis alle Zutaten im Topf gut bedeckt sind. (Mit einem Fond ist das Ganze noch schmackhafter)
4. Alles solange köcheln lassen, bis das Fleisch zart und saftig ist. Dabei regelmäßig umrühren und gegebenenfalls etwas Flüssigkeit zugeben.
5. Etwa 5 Minuten vor dem Servieren den Spinat hinzugeben, einmal kräftig umrühren und mit dem Reis servieren.

Guten Appetit

Hierzu passt wunderbar unser Rotwein **El Sur** Cabernet Sauvignon *)

*) *Diese Produkte haben wir in unserem EineWeltLaden*