



Pikante Hackfleisch-Suppe mit Parmesanchip

Zutaten für 3 Personen:

2 TL Kokosöl
 3 Schalotten (fein gewürfelt)
 250 g Karotten (geschält, klein gewürfelt)
 400 g Rinderhack
 3 Lauchzwiebeln (in dünne Scheiben geschnitten)
 2 Knoblauchzehen (gepresst)
 1 Schuss Rotwein
 800 g gestückelte Tomaten
 400 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne
 1 Handvoll Cocktailtomaten (halbiert)
 50 g Parmesan
 1 Messerspitze Sambal Oelek
 getrockneter Oregano
 Ras el-Hanout, Salz, Cayennepeffer
 Tabasco
 1 Prise Zucker

Zusätzlich: 10 g Parmesan (grob gerieben) pro Parmesanchip

Zubereitung:

1. Beginnt mit den Parmesanchips. Hierfür heizt Ihr den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Verteilt für jeden Parmesanchip etwa 10 g Parmesan kreisförmig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech. Ab damit in den Ofen für etwa 8 Minuten. Lasst die Chips danach auskühlen.
2. Nun könnt Ihr für die Suppe einen großen Topf auf den Herd stellen. Als erstes muss hierfür das Kokosöl in den Topf. Darin dünstet Ihr die Schalotten an, bis sie glasig sind. Gebt dann die Karottenwürfel hinzu. Lasst den Topf nicht zu heiß werden, sonst brennen die Schalotten an.
3. Gebt nach ein paar Minuten das Hackfleisch dazu. Bratet alles nochmal für etwa weitere 3 bis 5 Minuten an.

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de

4. Nun können Knoblauch und Lauchzwiebeln hinzu. Anschließend könnt Ihr alles mit einem Schuss Rotwein ablöschen.
5. Füllt nun die gestückelten Tomaten, Gemüsebrühe, Sahne und Sambal Oelek in den Topf und lasst die Suppe für etwa 10 Minuten köcheln.
6. Schmeckt anschließend die Suppe mit Oregano, Ras el-Hanout, Salz, Cayenne-pfeffer und Tabasco ab. Gebt noch eine Prise Zucker dazu.
7. Zum Schluss rührt Ihr den Parmesan unter und gebt die Cocktailtomaten dazu. Lasst die Suppe noch ein paar Minuten köcheln und schmeckt nochmal ab.
8. Danach könnt Ihr die Suppe in die Teller geben und mit jeweils einem Parmesanchip garnieren.

