



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

PAPRIKA-HACKFLEISCHSUPPE MIT FETA

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika entkernen, waschen und mit den Tomaten in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl und Ajvar in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 1 Minute anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und weitere 4-5 Minuten braten, bis es seine Farbe verloren hat. Dabei regelmäßig umrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Die Gemüsebrühe, Paprika- und Tomatenwürfel hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Hälfte vom Feta hinzufügen und die Suppe pürieren.
5. Die Suppe anrichten und mit dem restlichen Feta servieren.

ZUTATEN

150 g Rinderhack, mager

1 Paprika, rot

2 Tomaten

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

350 ml Gemüsebrühe

40 g Feta, 9 % Fett

1 EL Ajvar

2 TL Rapsöl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, rosenscharf

Paprikapulver, edelsüß



494
Kalorien



21 g
Kohlenhydrate



48 g
Eiweiß



21 g
Fett



9 g
Ballaststoffe