

# Hackfleischsuppe mit Kidneybohnen

- für 4 Personen -

## Zutaten:

2 Paprikaschoten  
4 Frühlingszwiebeln  
2 El Rapsöl  
2 Knoblauchzehen  
300 g Rinderhackfleisch  
2 El Gemüsebrühe  
½ l Wasser  
1 Dose Kidneybohnen  
Pfeffer, Thymian, Salz

## Zubereitung:

Paprika vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden, in 1 El Rapsöl 5 Minuten anbraten und wieder aus dem Topf nehmen · Knoblauch schälen und klein schneiden · Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die weißen Zwiebelteile mit dem 2. Esslöffel Rapsöl dem Knoblauch und dem Rinderhackfleisch braun anbraten · Wasser und Gemüsebrühe dazu geben und mit Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken, 15 Minuten garen lassen · Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen und in den Topf geben, weitere 10 Minuten garen · mit Paprika und Frühlingszwiebeln abschmecken

## Nährwertangaben:

1 Portion = 265 kcal, 9 g Ball., 53 mg tier. Chol.  
0 KHE