

Gulaschsuppe mit Saure-Sahne-Dip

Für die Party

12 Portionen

Pro Portion: E: 30 g, F: 23 g, Kh: 18 g, kJ: 1671, kcal: 399

je 750 g Schweine- und Rindergulasch
3 Gemüsezwiebeln (je etwa 225 g)
3 Knoblauchzehen
600 g rote und gelbe Paprikaschoten
120 g Butterschmalz
750 g mehligkochende Kartoffeln
3 EL Tomatenmark
2 ½ l Gemüsebrühe
Salz
Cayennepfeffer
Paprikapulver rosenscharf
Zucker
1 ½ TL gerebelter Thymian

1 Bund Petersilie
450 g saure Sahne (10 % Fett)
frisch gemahlener Pfeffer

3 gestr. EL dunkler Saucenbinder

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 70 Minuten

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwas kleinere Stücke schneiden. Gemüsezwiebeln abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls abziehen und klein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
2. Jeweils etwas Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Die Fleischstücke darin in mehreren Portionen unter gelegentlichem Rühren kräftig anbraten. Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikawürfel portionsweise hinzugeben und unter Rühren mit anbraten.
3. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel und Tomatenmark zu dem angebratenen Fleisch geben und 2–3 Minuten mitbraten lassen. Brühe hinzugießen, mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika und Zucker würzen.
4. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 60 Minuten leicht köcheln lassen. Den Thymian unterrühren. Die Suppe noch weitere etwa 10 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Saure Sahne mit der Petersilie in einer Schüssel verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Saucenbinder in die gare Suppe rühren und nochmals unter Rühren aufkochen lassen. Die Gulaschsuppe mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und sofort servieren. Den Saure-Sahne-Dip dazureichen.

Tipp: Statt Paprika schmecken auch Champignons in der Suppe. Dafür 200 g Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben und in Scheiben schneiden. Champignonscheiben mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln wie unter Punkt 2 beschrieben anbraten.

© Dr. Oetker Verlag KG, Bielefeld

Bunte Bohnensuppe

Vegetarisch

12 Portionen

Pro Portion: E: 26 g, F: 18 g, Kh: 52 g, kJ: 2071, kcal: 495

2 gelbe Paprikaschoten (etwa 400 g)
4 Knoblauchzehen
5 EL Speiseöl
800 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kidneybohnen (Einwaage 800 g)
1 kleine Dose Kidneybohnen (Einwaage 400 g)
2 Pck. TK-Kräuter der Provence
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
400 g Schlagsahne
1 Dose weiße Bohnen (Einwaage 800 g)
1 Dose grüne Bohnenkerne (Flageolets, Einwaage 800 g)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Die Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und dann in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls klein würfeln.
2. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch- und Paprikawürfel darin andünsten. Die Gemüsebrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Kidneybohnen abgießen und mit den Kräutern in die Brühe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Suppe wieder zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen.
4. Sahne, weiße Bohnen und grüne Bohnenkerne hinzugeben, weitere etwa 10 Minuten leicht kochen lassen. Die Suppe nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Variante: Bereiten Sie auch einmal eine scharfe Tomaten-Bohnensuppe zu. Dazu 2 Zwiebeln würfeln, mit den Knoblauch- und Paprikawürfeln andünsten. Anstelle von Sahne 400 g passierte Tomaten hinzufügen und die Suppe kräftig mit Cayennepfeffer abschmecken.

© Dr. Oetker Verlag KG, Bielefeld