

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
411 kcal

KOHLENHYDRATE  
17,9 g

FETT  
15,4 g

EIWEISS  
49,3 g

BALLASTSTOFFE  
8,6 g

# Thai-Suppe mit Rinderfilet

## Zubereitung (15 Min.)

1. Das Fleisch in Würfel schneiden und in der Sojasoße marinieren.
2. Das Gemüse vorbereiten, die Karotten und den Sellerie ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Das Öl erhitzen, das Chiligelb und das Fleisch darin anbraten, die Karotten- und Selleriewürfel zugeben, kurz mitbraten und mit der Brühe ablöschen.
4. 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, mit Worcestersoße, Essig, Salz, Pfeffer, Koriander und Sojasoße abschmecken. Den geriebenen Ingwer in die Faust nehmen und über der Suppe ausdrücken, den Rest verwerfen (so hat man nur den feinen Ingwergeschmack und keine groben Teile).

## Zutaten

200 g Rinderfilet oder Rinderlende  
2 EL Sojasoße, zum Marinieren  
2 Karotten (ca. 130 g)  
100 g Knollensellerie  
2 TL Rapsöl  
375 ml Gemüsebrühe  
2 TL Worcestersoße  
1 Spritzer Essig  
1 Msp. gemahlener Koriander  
1 TL Ingwer, fein gerieben  
Chiligelb  
Salz  
Pfeffer  
Sojasoße