

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
411 kcal

KOHLNHYDRATE
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 Chiligewürz 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
Chiligewürz
Salz
Pfeffer
Sojasoße