



EINFACHER SUPPENEINTOPF MIT FLEISCH, ERBSEN UND KARTOFFELN

Zutaten:

500 g Jungrindfleisch, in kleine Würfel geschnitten
(es geht auch Rind oder Kalb)
2 Zwiebeln
3-5 Knoblauchzehen
3 Karotten
3-4 Kartoffeln
2 TL Tomatenmark
1-2 Rindsuppenwürfel
1,5 l Wasser
200 g Erbsen
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, Vegeta natur



Zubereitung:

- 1) Zunächst wäscht und schält ihr das Gemüse. Die Karotten schneidet ihr in Würfel oder Scheiben, die Kartoffeln in größere und die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel.
- 2) In einem Topf erhitzt ihr etwas Öl und bratet darin die Zwiebel und Knoblauchwürfel an.
- 3) Dann fügt ihr das Fleisch hinzu, welches ihr in kleine Würfel geschnitten habt. Fügt auch die Karottenwürfel, das Tomatenmark und die Suppenwürfel hinzu.
- 4) Am Ende rührt ihr noch die Kartoffeln ein und dünstet alles zusammen ca. 2 min.
- 5) Dann füllt ihr den Topf mit dem Wasser auf, gebt einen Deckel drauf und kocht alles auf (auf stärkster Stufe). In diesem Schritt solltet ihr den Topf nie aus den Augen lassen, da die Gefahr besteht, dass die Suppe wegen der Schaumbildung zu Beginn überläuft.
- 6) Nach dem Aufkochen reduziert ihr die Hitze (bei mir Stufe 3 von 9) und kocht den Suppeneintopf mindestens 1,5-2 Stunden. Am Anfang lasst ihr den Deckel am besten einen Spalt offen, bis sich die Hitze etwas beruhigt hat. Dann könnt ihr ihn auch ganz draufgeben.
- 7) Kurz vor Ende der Kochzeit fügt ihr die Erbsen hinzu, gefroren brauchen sie etwa 10 min bis sie gar sind.
- 8) Der Suppeneintopf ist fertig, wenn das Gemüse und Fleisch schön weich sind und die Konsistenz etwas dickflüssiger geworden ist. Würzt ihn noch mit Salz, Pfeffer, Vegeta und Paprikapulver.



JUNEĆA ČORBA SA POVRĆEM

Sastojci:

500 g junetine
2 glavice luka
3-5 čehni bijelog luka
3 mrkve
3-4 krompira
2 kašičice koncentrata od paradajza
1-2 kocke za goveđu supu
1,5 l vode
200 g graška
so, biber
crvena mljevena paprika, vegeta natur



Priprema:

- 1) Najprije ogulite i operite povrće. Mrkvu izrežite na kolutove, krompir na malo krupnije a crveni i bijeli luk na sitne kocke.
- 2) U jednoj šerpi zagrijte ulje i popržite prvo crveni i bijeli luk pa dodajte meso, koje ste prethodno izrezali na malo manje komade nego za klasični gulaš.
- 3) Zatim dodajte kocke mrkve, koncentrat od paradajza i kocke za supu.
- 4) Na kraju umiješajte i krompir pa sve skupa dinstajte jedno 2 min.
- 5) Potom ulijte vodu, stavite poklopac i pustite da prokuha (na najjačoj vatri). U ovom koraku je bitno da lonac uvijek imate na oku kako vam čorba zbog stvaranja pjene na vrhu nebi prekipjela.
- 6) Nakon što je čorba prokuhala, smanjite vatru (kod mene je to stepen 3 od 9) i kuhajte najmanje sat i po vremena, a najbolje 2 sata. Na početku je kuhajte sa lagano otvorenim poklopcem dok se ne smiri a kasnije ga možete i skroz poklopiti.
- 7) Pred kraj kuhanja dodajte zamrznuti grašak kojem je potrebno oko 10 min da se skuha.
- 8) Čorba je gotova kad su meso i povrće lijepo mekani i kad se stvorila lagano gusta konzistencija. Prema vašem ukusu začinite je solju, biberom, paprikom u prahu i vegetom.