

BBQ Suppe aus dem Thermomix®



© BBQ Suppe - Rezepte mit Herz

🕒 50 Min

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Diese leckere BBQ-Suppe ist schnell gemacht, weil All-in-One und schmeckt einfach herrlich würzig! Unbedingte Ausprobierempfehlung!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	400 g	Hähnchenbrust
<input type="checkbox"/>	2 TL	Ketchup
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	3 TL	Paprika geräuchert
<input type="checkbox"/>	150 g	Reis
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	2-3	Knoblauchzehen
<input type="checkbox"/>	30 g	Öl
<input type="checkbox"/>	1	Dose passierte Tomaten (500g)
<input type="checkbox"/>	900 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	2 TL	Zucker
<input type="checkbox"/>	1 TL	Paprika edelsüß
<input type="checkbox"/>	1	kleine Dose Mais (285g Abtropfgewicht)
<input type="checkbox"/>	1	Dose gebackene Bohnen
<input type="checkbox"/>		Liquid Smoke (optional)

Zubereitung

1. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke von etwa 2 x 2 cm schneiden, in einer Schüssel gründlich mit Ketchup, **1 TL** Salz, $\frac{1}{2}$ **TL** Pfeffer und **1 TL** geräucherter Paprika vermischen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.
2. Reis in den Gareinsatz einwiegen und so lange unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. An den Seiten herunterschoben, Öl hinzufügen und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Tomaten und **600 g** Wasser hinzufügen, mit **3 TL** Salz, Zucker, **2 TL** Paprika geräuchert und Paprika edelsüß würzen. Gareinsatz mit dem Reis einsetzen, Varoma aufsetzen und 25 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma abnehmen, Gareinsatz herausnehmen.
3. Mais und Bohnen in den Mixtopf geben, **300 g** Wasser hinzufügen und alles 5 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Liquid Smoke (ca. 8-10 Tropfen) abschmecken.
4. Inzwischen Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln zerzupfen. Suppe in Suppenteller geben, Reis darauf verteilen und mit dem zerzupften Hähnchenfleisch garnieren.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 505 kcal, 35 g E, 11 g F, 61 g KH