

Ofensuppe bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

0,5 kg Schnitzelfleisch, 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 Esslöffel gekörnte Fleischbrühe, 2,5 mittelgroße Zwiebeln, 1 Dose Champignons in Scheiben (je 530 g Abtropfgewicht), 1 kleines Glas Tomatenpaprika (à 165 g Abtropfgewicht), 200 gr TK-Erbesen, 0,5 große Dose Ananasstücke (490 g Abtropfgewicht), 1 Flasche Chilisauce (je etwa 320 g), 0,5 l Schlagsahne, 0,5 Flasche scharfer Curryketchup (225g), 0,1 l Wasser.

Die Zubereitung:

1. Schnitzelfleisch kalt abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Das Fleisch in einen ofenfesten, großen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Fleischbrühe würzen.
2. Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und zum Fleisch geben. Champignons mit der Flüssigkeit, den abgetropften Tomatenpaprikastreifen und tiefgefrorene Erbsen hinzufügen.
3. Ananasstücke abtropfen lassen, die Stücke evtl. kleiner schneiden, zusammen mit der Chilisauce, Sahne und Curryketchup auffüllen.
Zum Schluß Wasser hinzufügen, so dass die Suppe bedeckt ist, etwas umrühren. Den Topf zugedeckt auf dem Rost in den Backofen schieben.
4. Zwischendurch die Ofensuppe umrühren, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

Zubereitungszeit: 2 ½ Stunden

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

Gas: etwa Stufe 3-4

Backzeit: etwa 1 ½ Stunden im vorgeheizten Ofen

E: 31 g, F: 39 g, Kh: 32 g, kj: 2678, kcal: 637