



ADONIS-SUPPE

Zutaten:

500g Gehacktes (vorzugsweise $\frac{1}{2}$ + $\frac{1}{2}$)
 2 EL Karýkevma (Gyros-Gewürz von Gourmet Flamand)
 1 Zwiebel
 1 rote Paprika
 1 Zucchini
 1 Bund Schnittlauch
 1 Glas Gemüsefond (400ml)
 $\frac{1}{2}$ l passierte Tomaten
 4 EL Grillsauce Tomate mit Gin von Gourmet Flamand
 1 Kaffeelöffel Knovi-Dip von Gourmet Flamand
 1 Becher Creme Fraîche
 Olivenöl zum Braten



Zubereitung:

Das Gehackte portionsweise mit Olivenöl im Suppentopf krümelig braten und mit Karýkevma würzen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebel sehr klein hacken. Den Zucchini längst vierteln, die Kerne heraus schneiden, danach jedes Viertel noch einmal längst in drei Teile schneiden. Dann in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in dünne, längliche Streifen schneiden. Zuletzt den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Erneut etwas Olivenöl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, ebenfalls die Grillsauce mit anbraten. Zucchini dazu geben und kurz mit anbraten, dann mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen. Alles kurz aufkochen und dann mit Karýkevma, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zuletzt die Creme Fraîche mit einem Knovi-Dip verrühren. Kurz vor dem Servieren Paprika und Schnittlauch in die Suppe geben und erwärmen. Die Suppe in Teller oder Tasse geben und einen Kaffeelöffel Knovi-Creme Fraîche hinein geben.

EINKAUFLISTE – EINKAUFSTIPPS

- **500g Gehacktes** – wir empfehlen hier vorzugsweise gemischtes Hackfleisch aus Rind und Schwein zu verwenden. Achten Sie unbedingt auf Qualität. Das Billig-Gehackte aus den Discountmärkten neigt dazu, wenigstens zur Hälfte aus Wasser zu bestehen. Außerdem ist es meist geschmacklich nicht gut. Darum also am besten im Fachgeschäft kaufen!
- **Karýkevma**. Das ist unser Gyros-Gewürz, selbstverständlich ohne jegliche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker. [Hier gibt es mehr Info.](#)
- **1 Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 Zucchini, 1 Bund Schnittlauch**. Auch hier sollte man auf die Qualität achten. Nicht den günstigen Paprika-Mix benutzen. Diese Früchte schmecken meist nur nach Wasser. Lieber die lose angebotenen nehmen.
- **Gemüsefond**. Dieser wird zumeist in Gläsern von 400ml angeboten. Je höherwertiger die Qualität, umso besser schmeckt auch die Suppe. Denken Sie daran, der Fond ist ein Geschmacksträger. Auf keinen Fall daher einen Brühwürfel benutzen. Wem der Gemüsefond zu „lasch“ ist, der kann sie natürlich auch durch einen Rinderfond ersetzen.
- **Passierte Tomaten**. Im Allgemeinen haben die Tomaten in den Konserven einen besseren Geschmack als frische. Man sollte beim Kauf darauf achten, dass man ein Produkt ohne Zusatzstoffe kauft.
- **Grillsauce Tomate mit Gin** ist eine vielseitig zu verwendende Sauce. Die sollte man sich gönnen. [Hier gibt es mehr Info.](#)
- **Knovi-Dip**. Diese Mischung ist unser eigenes Rezept. Auch immer für einen schnellen Tzatziki gut. [Hier gibt es mehr Info.](#)
- **Crème Fraîche**. Mittlerweile gibt es bei uns in Deutschland sehr viele Hersteller. Fast immer steigt und fällt die Qualität mit dem Preis. Die Crème Fraîche kann man zwar durch Schmand ersetzen, sollte man aber für dieses Rezept nicht tun.
- **Olivenöl**. Klar, man kann auch Sonnenblumenöl nehmen. Aber wenn wir schon bei Qualität sind, dann gibt es nur eine Wahl. **Sitia Crete**, unser bestes Olivenöl aus Kreta. Vielseitig verwendbar, nicht nur zum Braten, sondern auch hervorragend für Salate geeignet. [Hier gibt es mehr Info.](#)

Noch Fragen? Dann scheuen Sie sich nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen.