



Ofensuppe

Von Chefkoch.de

Alles klein geschnitten in einen großen Topf geben und bei 180 Grad für ca. 2 Stunden in den Backofen stellen! Ein Umrühren ist nicht notwendig!

Nach Geschmack würzen und mit lauwarmem Baguette servieren.
Unbedingt vorher probieren, wir haben nicht mal Salz verwendet, ist alles in den Zutaten reichlich enthalten! Nur am Ende etwas Piment'd Espelett drübergestreut und Schnittlauch, oder Koreander.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Koch-/Backzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten

wie wir das gemacht haben – ergibt 2 Suppenteller pro Person und ist ein sattmachendes Hauptgericht (auch ohne Brot!):

300 – 350 g Fleisch (Halsgrat, **Ziege**, Kalb oder Rind, Geflügel)

200 g Zwiebeln

1 Glas/Dose Annanas ca. 300 g mit Saft

1 Glas/Dose Mais ca. 300 g

½ kleine Flasche Currysosse oder -Ketchup (im Bioladen, div. Hersteller)

½ kleine Flasche Chillisauce (im Bioladen von Münchner Kindl Senf)

250ml selbstgemachte Gemüsebrühe (oder gekörnte Brühe)

250ml insgesamt: süsse Sahne, Kokosmilch

Guten Appetit!