

## Ofensuppe

2250 g	Hähnchenbrust (klein schneiden, nicht anbraten)
1125 g	Gewürfelte Zwiebeln
480 g	Ananasstücke (frisch oder Konserve ohne Zucker)
600 g	Tomatenpaprika (in Streifen)
1400 g	Champignons in Scheiben (Konserve)
750 g	Erbsen (TK)
840 g	Mais

*In einem Topf aufeinander schichten (nicht im Topf rühren!)*

375 g	Hela Curry Gewürz Ketchup, delikat Light
750 ml	Wasser
6 TL	Gemüsebrühe Instantpulver
4 ½ TL	Salz
Pfeffer	(nach Geschmack)
4 ½ TL	Currypulver
3 TL	Paprikapulver edelsüß

*Anrühren und aufgießen (immer noch schön die Schichten im Topf getrennt lassen und nicht verrühren! Die Soße nur oben drauf gießen.)  
100 Minuten bei 200° C im Backofen backen*

1125 g	Du Darfst Kochen mit Finesse 7% 24,5
1125 g	Tomatenketchup light (Linessa LIDL)

*unterrühren (jetzt aber endlich ;) ) und  
30 Minuten bei 200° C im Backofen backen*

*18 Portionen*

*1 Portion*

**7 ProPoints™**

*Guten Appetit*