Gemüsesuppe mit Fleischknödel

Suppen » Klare Brühen

Zutaten (4 Personen)

» 200g Möhre(n)
» 200g Bohnen (grün)
» 200g Brokkoli
» 200g Porree
» 200g Paprika
» 200g Zucchini
» 4 Zwiebel(n)
» 1 TL Butterschmalz
» 1l Instant-Fleisch-Brühe
» Salz & Pfeffer
» 1 Msp. Muskat
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 100g Champignons
» 2 Brötchen
» 600g Hackfleisch
» 2 Scheiben Kochschinken
» 2 TL Leinsamen
» 2 TL Sesam
» 2 TL Petersilie
» 2 TL Dill
» 2 TL Schnittlauch
» 2 Ei(er)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Gemüse je nach Sorte waschen, putzen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke teilen. Zwei Zwiebeln abziehen, hacken. Butterschmalz erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Vorbereitetes Gemüse dazugeben und kurz mit andünsten. Mit der Brühe aufgießen.

2. Die Suppe aufkochen, salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze 12-15min köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist. Danach mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Fleischknödel restliche Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken. Pilze feucht abreiben, putzen, grob würfeln. Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen, ausdrücken und in kleine Stücke zerpflücken. Das Hack mit Zwiebeln, Knoblauch, Pilzen, Brötchen vermengen.

4. Den Schinken klein würfeln, mit Leinsamen und Sesam zum Fleischteig geben. Die Kräuter abbrausen trockenschütteln, hacken und hinzufügen. Die Eier darunter kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Knödel formen. In heißem Salzwasser bei mittlerer Hitze 10-15min garen. Suppe anrichten, Knödel hineingeben und servieren.

Nährwerte: 690kcal/E58g/F40g/KH26g pro Portion

angelegt am: 20.06.2004 Rezept-Nr: 1113

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke