Möhreneintopf mit Reisbällchen

Suppen » Eintöpfe

Zutaten (4 Personen)

» 250g Reis
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Magerquark
» 1 Ei(er)
» 1 Eigelb
» 4 geh. EL Semmelmehl
» 1 EL Paprika-Pulver (edelsüß)
» 1/2 Bd. Petersilie
» Muskat
» 2 EL rote Zwiebel(n)
» 250g Weißkohl
» 500g Möhre(n)
» 1 EL Öl
» 1l Instant-Gemüse-Brühe

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Für die Bällchen den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.

2. Den Reis in eine Schüssel geben. Magerquark, Ei, Eigelb, Semmelmehl, Paprikapulver sowie Petersilie dazugeben und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Aus der Reismasse kleine Bällchen formen.

3. Für die Brühe Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Kohl putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, In Stifte teilen. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Kohl und die Möhren zu den Zwiebeln geben, kurz mit andünsten.

4. Die Brühe angießen und die Suppe zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mäßiger Hitze ca. 10min köcheln lassen. Die Reisbällchen in den Eintopf geben und weitere 10min bei milder Hitze ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken. Mit Kräutern garniert servieren.

Nährwerte: 460kcal/E14g/F12g/KH72g pro Portion

angelegt am: 29.08.2006 Rezept-Nr: 2158

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