

MÖHREN-KARTOFFEL-SUPPE MIT FLEISCHBÄLLCHEN UND KNUSPERBROT



Würzige und deftige Gemüse Suppe mit Fleischbällchen und geröstetem Knoblauch-Brot.



Zubereitungszeit

40 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Das Gemüse fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Ingwer und Zwiebel zufügen und ca. 2 Min. anbraten. Karotten, Kartoffeln und Petersilienwurzel mit in den Topf geben und weitere 2 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen, Deckel aufsetzen und aufkochen. Ca. 15-20 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist.

Inzwischen die Fleischbällchen zubereiten. Toastbrot in Wasser einweichen und ausdrücken. Gemeinsam mit den restlichen Zutaten verkneten. Hackbällchen mit dem Durchmesser von 2 cm formen. Anschließend die Fleischbällchen in einer Pfanne mit heißem Olivenöl etwa 4-5 Min. anbraten, dabei immer wenden, damit alle Seiten knusprig werden.

BROT VORBEREITEN

Den Ofen auf 210°C Oberunterhitze vorheizen. Olivenöl auf einem Backpapier oder einer Backfolie verteilen und die Brotscheiben darüber reiben, so dass beide Seiten gefettet sind. Knoblauchzehe halbieren und das Brot bestreichen oder die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Für 5-6 Min. im Backofen rösten.

SUPPE FERTIG STELLEN

Suppe mit Salz, Pfeffer, Chili und Curry abschmecken und mit einem Stabmixer pürieren.

Anschließend die Suppe anrichten. Die Hackbällchen direkt in die Suppe legen oder auf einen Schaschlik-Spieß aufspießen und auf den Teller legen. Mit dem gerösteten Brot servieren.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

SUPPE:

- 2 EL** Olivenöl
- 1** rote Zwiebel
- 350 g** Karotten (geschält)
- 50 g** Petersilienwurzeln (geschält)
- 400 g** Kartoffeln (mehligkochend, geschält)
- 10 g** Ingwer (frisch)
- 1 l** Gemüsebrühe
- ½ TL** Curry
- 1 Pr.** Chili
- 1 Pr.** Muskatnuss
- Salz (nach Belieben)
- Pfeffer

FLEISCHBÄLLCHEN:

- 400 g** Hackfleisch (z. B. Rind)
- 2** Toast
- 1** Ei
- ½** Petersilie
- 1 Pr.** Curry
- 1 EL** Oregano
- Chili (nach Belieben)
- 1 TL** Salz
- Pfeffer

MÖHREN-KARTOFFEL-SUPPE MIT FLEISCHBÄLLCHEN UND KNUSPERBROT



ZUM ANBRATEN:

4 EL Olivenöl

KNUSPERBROT:

5 EL Olivenöl

8 Baguette

Salz

1 Knoblauchzehe