Rezept

Fleischklößchensuppe

Ein Rezept von Fleischklößchensuppe, am 29.04.2024

Zutaten

200 g	mageres Rinderhackfleisch
2 EL	Mehl
	Salz
	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
40 g	Butter
1	½ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
2 Zweige	glatte Petersilie
80 g	fein geschroteter Bulgur (Weizengrütze)
1	Eiweiß
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
1	kleine Dose gegarte Kichererbsen (460 g Inhalt)
2 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

Zubereitung

1. Fleisch, Bulgur, 1 EL Mehl, 1 Eiweiß, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben und gründlich durchkneten. Aus der Fleischmasse haselnussgroße Bällchen formen. 1 EL Mehl in eine Schüssel geben, die Fleischbällchen darin rollen, bis sie rundum mit Mehl bedeckt sind und das überschüssige Mehl wieder abschütteln.

2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln darin braten, bis sie sich goldgelb zu färben beginnen. Das Tomatenmark unterrühren. Die Brühe unter Rühren dazugießen; die Suppe 2-3 Min. kochen lassen.

3. Die Bällchen in die Brühe legen und 6-7 Min. bei schwacher Hitze köcheln. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, in die Suppe geben, alles weitere 5 Min. kochen.

4. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und mit dem Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie vor dem Servieren überstreuen.