

Rezept

# Ciorba – Saure Gemüsesuppe mit Fleischklößchen

Ein Rezept von Ciorba – Saure Gemüsesuppe mit Fleischklößchen, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Suppe

<b>1/2 Stange</b> Lauch	<b>200 g</b> Knollensellerie
<b>2</b> Möhren	<b>2</b> Petersilienwurzeln
<b>150 g</b> Weißkohl	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Sonnenblumenöl	<b>2</b> Lorbeerblätter
<b>200 g</b> TK-Erbsen	Salz
Pfeffer	

### Für die Fleischklößchen

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1 Bund</b> glatte Petersilie
<b>500 g</b> Rinderhackfleisch	<b>1</b> Ei (Größe M)
<b>1 EL</b> Reis	

### Zum Abschmecken

<b>250 g</b> Sauerrahm	Molke, Borş oder Sauerkrautsaft nach Belieben
------------------------	---

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Für die Suppe Gemüse (bis auf die Zwiebel) abbrausen und abtrocknen. Porree in Ringe schneiden, Sellerie ebenfalls und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln putzen und klein würfeln. Weißkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten und vorbereitetes Gemüse, Lorbeerblätter und TK-Erbsen dazugeben. Mit 1,5 Liter Wasser aufgießen. Anschließend auf mittlerer Stufe köcheln.
3. In der Zwischenzeit für die Fleischklößchen Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel und Petersilie mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und portionsweise zu pfirsichgroßen Kugeln formen.
4. Kugeln in die Suppe legen und ca. 20 Minuten mitköcheln lassen.

5. Fertig gekochte Suppe vom Herd nehmen, Lorbeerblätter entfernen. Sauerrahm einrühren und mit Salz, Pfeffer und Molke oder Sauerkrautsaft abschmecken.