

Rezept

Gemüse-Hackfleisch-Suppe

Ein Rezept von Gemüse-Hackfleisch-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 80 g Borlotti-Bohnen | Salz |
| 1 Zwiebel | 50 g geräucherter Bauchspeck |
| 1 Stange Lauch | 300 g kleine, zarte Artischocken |
| 6 EL Olivenöl | 140 g Rinderhackfleisch |
| 1 l Rinderbrühe (oder Gemüsebrühe) | 100 g frische Erbsen (ausgepalt oder TK) |
| Pfeffer, frisch gemahlen | 50 g Weißbrot ohne Rinde |
| 1 Knoblauchzehe | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser bedeckt in etwa 45 Min. weich kochen, erst kurz vor Ende der Garzeit salzen.
2. Während die Bohnen kochen, die Zwiebel schälen und ebenso wie den Speck fein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden, diese in einem Sieb gründlich abbrausen.
3. Von den Artischocken die harten Blätter rund um den Stielansatz entfernen, den oberen Teil der Artischocken gerade abschneiden (etwa ein Drittel). Artischocken vierteln und das »Heu« herauskratzen.
4. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter Rühren krümelig braten. Zwiebel, Speck und Lauch hinzufügen und glasig anschwitzen. Die Brühe angießen und die Suppe aufkochen.
5. Bohnen abgießen, mit den Artischocken in die Suppe geben und diese bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Erbsen zugeben, die Suppe salzen und pfeffern und weitere 10 Min. köcheln lassen.
6. Das Brot in 1 cm große Würfel schneiden und diese im restlichen Öl goldbraun braten. Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitbraten.
7. Die Suppe in Teller schöpfen, die Brotwürfel darüber streuen und die Suppe sofort servieren.