Rezept

Gemüse-Kartoffelsuppe mit Fleischklößchen

Ein Rezept von Gemüse-Kartoffelsuppe mit Fleischklößchen, am 09.06.2026

Zutaten

- **1 Bund** Suppengrün
- **1** kleiner Kohlrabi
- **1** weiße Zwiebel
- **2 TL** Olivenöl
- **1 EL** Tomatenmark
- schwarzer Pfeffer
- **1** Lorbeerblatt
- **1** Schalotte
- **1 EL** Bulgur (ersatzweise Couscous oder Semmelbrösel)
- **200 g** breite Bohnen
- **1** kleine gelbe Paprikaschote
- **300 g** Kartoffeln
- **1** 1/2 EL Instant-Gemüsebrühenpulver
- Salz
- 1/2 TL getrocknetes Bohnenkraut
- **150 g** Tatar
- **1** Eigelb
- 1/4 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/4 TL getrockneter Majoran

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Das Suppengrün waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Bohnen waschen, putzen und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

2. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 4 cm große Stücke schneiden.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebeln und das Suppengemüse, dann die Bohnen und die Kohlrabistücke darin unter Rühren etwa 2 Min. anbraten. Zum Schluss Paprika- und Kartoffelstücke zugeben und kurz mit anbraten.

4. 700 ml heißes Wasser zum Gemüse gießen, Gemüsebrühenpulver, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Lorbeerblatt unterrühren. Die Suppe aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen.

5. Für die Fleischklößchen das Tatar in eine Schüssel geben. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Schalotten, Eigelb, Bulgur, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran zum Tatar geben und alles verkneten. Aus der Hackfleischmasse 16 Klößchen formen.

6. Die Klößchen in die Suppe geben und zugedeckt in 5 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.