

Rezept

Grünkohlsuppe mit Hackbällchen

Ein Rezept von Grünkohlsuppe mit Hackbällchen, am 28.06.2026

Zutaten

600 g Grünkohl	1-2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 Frühlingszwiebeln	6 Stiele Koriander oder Minze
1/2 Bio-Limette	400 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Sojasauce	Salz
1 1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	Sesamöl zum Beträufeln (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen und die Blätter von den Stielen abstreifen oder schneiden und quer in Streifen teilen. Die Chilischoten waschen und die Stiele abschneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Koriander oder Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und mit den Chilis, dem Knoblauch, dem Ingwer und den Frühlingszwiebeln fein hacken.
2. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Mit der Chilimischung zum Hackfleisch geben, mit der Sojasauce und Salz würzen und alle Zutaten gründlich verkneten. Aus der Hackfleischmischung etwa walnussgroße Bällchen formen und diese beiseitestellen.
3. Die Brühe zum Kochen bringen. Den Grünkohl einrühren und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. in der Brühe garen. Die Hackbällchen in die Brühe einlegen und in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe eventuell mit Salz abschmecken und vor dem Servieren nach Belieben mit etwas Sesamöl beträufeln. Oder die Ölflasche zum Würzen auf den Tisch stellen.