

■ REZEPTE DES MONATS - MÄRZ



Foto: shutterstock.com | teleginania

Möhren - Hackbällchen - Suppe

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Hackfleisch, mager
1	Zwiebel, geputzt, in kleine Würfel geschnitten
500 g	Möhren, geputzt und in Scheiben geschnitten
100 g	Kartoffeln geschält und in Würfel geschnitten
50 g	Butter
100 ml	trockener Weißwein
500 ml	Geflügelbrühe
100 ml	Kokosmilch
	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss
1 EL	Öl
1 TL	Chillisoße
1 TL	Agavendicksaft (oder Honig)
1	Strauß Petersilie, klein gehackt

Zubereitung:

- 30 g Butter in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel, Möhren und Kartoffeln 2-3 Minuten andünsten.
- mit Weißwein ablöschen, Brühe zugießen, mit Salz würzen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 20 Minuten weich garen.
- inzwischen das Hackfleisch mit Chilisoße und Agavendicksaft mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zu kleinen Bällchen formen, Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hackfleischbällchen darin 6-8 Minuten rundum braten und warm halten.
- Kokosmilch zur Suppe geben und nur noch erhitzen, nicht mehr aufkochen
- die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Hackbällchen und Petersilie in die Suppe geben und servieren

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	330	1	22 g	15 g