

Gut vorzubereiten!

Tomatensuppe mit Hackbällchen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 20

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 100 g Rinderhack
- ½ EL Paniermehl
- 1 Ei
- 1 TL gemischte Kräuter, TK
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 425 g geschälte Tomaten, Dose
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 Zweig frischer Basilikum



Zubereitung

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Hack, Paniermehl, Hälfte der Zwiebelwürfel, Ei und Kräuter miteinander verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Bällchen daraus formen.

Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Bällchen darin rundherum 5 Minuten anbraten und heraus nehmen.

Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in einem mittleren Topf erhitzen und restliche Zwiebelwürfel und Knoblauch darin goldgelb anbraten. Tomaten samt Saft sowie die Brühe zugießen und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 225 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Toastbrote toasten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und Parmesan darüber streuen. Im Ofen 2-3 Minuten rösten, bis der Käse geschmolzen ist.

Suppe mit dem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Fleischbällchen in der Suppe erhitzen, nicht kochen lassen.

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden. Suppe damit bestreuen und mit Parmesantoasts servieren.

Pro Portion ca. 497 kcal, Eiweiß: 29 g, Fett: 21 g, Kohlenhydrate: 46 g, Ballaststoffe: 7 g, Cholesterin: 94 mg
