



Genuss-Rezept

Suppe mit Fleischbällchen

Zutaten für 6 Portionen

1 Packung	Gutfried Puten-Fleischbällchen
500 g	Chinakohl
4	Möhren
1 Stück	Sellerie
300 g	Kartoffeln
1 Stange	Porree
1 l	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer
2 EL	Tomatenmark
2 EL	gehackte frische Kräuter



Zubereitung

Chinakohl putzen und den Strunk entfernen. Die Staude längs halbieren, in schmale Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Porree putzen und in Ringe schneiden. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Gemüse darin 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Tomatenmark unterrühren.

Die Gutfried Puten-Fleischbällchen dazugeben und kurz aufkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Kräuter darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten ohne Durchziehen

Pro Portion: 184 kcal, 10 g EW, 21 g KH, 6 g F

Tipp:

Zeit sparen bei einer Kinder-Party: Suppe schon vormittags kochen, abends dann die Hackbällchen zugeben und erwärmen.