

Gemüsesuppe mit Fleischbällchen



Gemüsesuppe klingt langweilig? Diese hier nicht!
Selbstgemachte Fleischklößchen sorgen für den extra Pepp.

Sommer



Enthält Sellerie (Suppengrün)



Kosten pro Kind: bis 1,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 2 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhre, Lauch, Petersilie)
- 1 Blumenkohl
- 500 g grüne Bohnen
- 1 TL getrockneter Liebstöckel
- 1 großes Lorbeerblatt
- 2 Liter Wasser
- Muskatnuss

Küchenwerkzeug

- mittlere Schüssel
- großer Topf mit Deckel
- Rührlöffel
- Gemüsebürste
- Sparschäler
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- feine (Muskatnuss-)Reibe oder Küchensieb

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 200 g Rinderhackfleisch
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhre, Lauch, Petersilie)
- ½ Blumenkohl
- 200 g grüne Bohnen
- 1/2 TL getrockneter Liebstöckel
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 800 ml Wasser
- Muskatnuss

(Saisonale) Alternativen

Frühling: Kohlrabi, Kartoffeln oder Mangold statt Blumenkohl und Bohnen

Sommer: Brokkoli, Erbsen oder Zucchini

Herbst: Fenchel, Wirsing oder Chinakohl

Winter: Pastinake, Rote Bete, Schwarzwurzel oder Rosenkohl

Auch lecker: Bohnenkraut, Thymian oder Majoran

Gemüsesuppe mit Fleischbällchen



1 Das Hackfleisch in die mittlere Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kleine Klößchen formen und mit 2 EL Öl im großen Topf für ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

2 Das Suppengrün waschen. Die Möhren und den Sellerie putzen und wenn nötig schälen. Die Möhren in Scheiben, den Sellerie in Würfel und den Lauch in Ringe schneiden. Die Petersilie trockenschütteln und zur Seite legen.

3 Den Blumenkohl waschen, putzen und die Röschen rausbrechen. Den Strunk schälen und klein würfeln. Die grünen Bohnen waschen, holzige Enden entfernen und halbieren.

4 Das vorbereitete Gemüse in den Topf geben und im Bratöl der Klößchen kurz anschwitzen. Wasser angießen, Lorbeerblatt und Liebstöckel dazugeben, salzen, pfeffern und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken.

5 Die Hackfleischbällchen zugeben und für 5 Minuten zu Ende garen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Suppe mit Muskatnuss abschmecken und Petersilie dazu servieren.

Die rohe Hackmasse darf nicht probiert werden! Zum Abschmecken einen Teelöffel Hackmasse vor dem Probieren kurz durchbraten. Das Fleisch darf innen nicht mehr rosa sein. Nach der Verarbeitung von rohem Fleisch unbedingt den Arbeitsplatz reinigen und die Hände waschen.

Zwischen den einzelnen Blättern des Lauchs sammelt sich oft Erde. Halbiert lassen sich die Blätter besser waschen. Wurzelgemüse lässt sich mit einer Gemüsebürste besonders leicht reinigen.

Bei Bedarf den an der Bohne längs laufenden Faden entfernen, er ist holzig und schwer zu kauen.

Zum Hacken von Kräutern eignen sich ein Wiegemesser, ein großes Küchenmesser oder eine Schere.

Keine feine (Muskatnuss-)Reibe zur Hand? Ein feines Küchensieb eignet sich ebenso gut. Abschmecken übernehmen alle gemeinsam.

Tipps & Tricks

Blumenkohl wird, ebenso wie Brokkoli, am besten in stehendem, stark gesalzenem Wasser gewaschen. Im Blumenkohl sitzende Tiere wie Käfer oder Raupen treiben an die Oberfläche und können einfach abgefischt werden.



Grüne Bohnen sind Hülsenfrüchte, die mit Kernen und Hülsen verzehrt werden. Ganz wichtig: Keinesfalls roh essen! Genießbar sind grüne Bohnen erst nach rund 15-minütigem Kochen, Schmoren oder Dünsten.