

Brokkoli-Spinat-Cremesuppe mit Putenhackfleischbällchen

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
2 Zwiebeln
4 EL Öl
1 Ei
1 EL Senf
2 EL Paniermehl
1 TL Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer
500 g Brokkoli
1 L Gemüsebrühe
250 g Spinat
50 g Crème fraîche
1 TL Stärke
1 TL Chili
Petersilie
2 EL Sonnenblumenkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten



Brokkoli-Spinat-Cremesuppe mit Putenhackfleischbällchen

Zubereitung:

1. Zuerst 1 Zwiebel schälen, fein würfeln, in 1 EL Öl glasig anbraten und mit Putenhackfleisch, Ei, Senf, Paniermehl, Paprikagewürz und etwas Salz und Pfeffer verkneten.



2. Jetzt Bällchen aus der Putenhackfleischmasse formen und...



3. ...in 2 EL Öl von allen Seiten circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Wenn die Bällchen größer sind, dann länger braten, bis sie durch sind!



Brokkoli-Spinat-Cremesuppe mit Putenhackfleischbällchen

4. Als nächstes 1 Zwiebel und Brokkoli in 1 EL Öl circa 5 Minuten anrösten.



5. Mit Spinat und Brühe 12 bis 15 Minuten köcheln lassen und pürieren...



6. ...Crème fraîche unterrühren, mit in kaltem Wasser aufgelöster Stärke abbinden und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum Schluss die Brokkoli-Spinat-Cremesuppe mit den

Brokkoli-Spinat-Cremesuppe mit Putenhackfleischbällchen

Putenhackfleischbällchen anrichten und mit Petersilie und Sonnenblumenkernen genießen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de