



Käse-Lauch-Suppe mit Hackbällchen

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Lauch | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Hackfleisch, gemischt | 500 g |
| Eier | 1 St. |
| Paniermehl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Öl | 3 EL |
| Muskatnuss, gemahlen | |
| Schlagsahne | 200 ml |
| Gemüsebrühe | 700 ml |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Schmelzkäse | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, großer Topf

1. Lauch längs halbieren, Wurzelenden entfernen, in feine Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln, Petersilie, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer kräftig verkneten. Aus der Masse kleine Hackbällchen formen.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hackbällchen darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.
4. Topf erneut mit 1 EL Öl erhitzen und im Bratsatz restliche Zwiebeln und Lauch ca. 4 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und mit Sahne und Brühe ablöschen. Suppe ca. 10 Min. köcheln.
5. Währenddessen Zitrone heiß waschen etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
6. Schmelzkäse in die Suppe rühren und Hackbällchen zugeben. Nochmals ca. 2 Min. leicht köcheln. Käse-Lauch-Suppe mit Zitronenschale und -saft abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 629 kcal |
| Kohlenhydrate | 31 g |
| Eiweiß | 36 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 41 g |