

Maissuppe mit Hackbällchen

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mais aus der Dose	570 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	
Gemüsebrühe	1 L
Rinderhackfleisch	600 g
Crème fraîche	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, großer Topf, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 1 Min. anbraten. Mais zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln.
3. In einer Schüssel Hackfleisch mit Knoblauch vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Aus der Masse ca. 2 cm große Bällchen formen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika ca. 4 Min. anbraten. Paprika aus der Pfanne nehmen, erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Hitze reduzieren und Hackbällchen zugedeckt ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
5. Crème fraîche zur Suppe geben, fein pürieren und abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit Paprika und Hackbällchen servieren. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	546 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	30 g