



Tomatensuppe mit Reis und Hackbällchen



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Dill, frisch	20 g
Petersilie, frisch	10 g
Kichererbsen aus der Dose	265 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	4 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 Esslöffel
Ras el Hanout Gewürz	
Jasminreis	300 g
Tomaten, passiert	400 g
Gemüsebrühe	800 ml
Joghurt, natur	150 g
Zucker	

Zubereitung

Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In einer Schüssel Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. 2 cm kleine Bällchen formen.

In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Restliche Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 1 Min. anbraten. Ras el Hanout und Reis zugeben, mit Tomaten und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.

In einer Schüssel Joghurt mit Kräuter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen ca. 5 Min. goldbraun braten. Kichererbsen und Hackbällchen mit Bratensaft zur Tomatensuppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Kräuterjoghurt garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	934 kcal		
Kohlenhydrate	93 g	Ballaststoff	11 g
Eiweiß	46 g	Fette	42 g