



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen

- 0,5 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 800 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Stange Lauch
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfsaat
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Senf
- 1 EL Semmelmehl
- 1 Ei
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 100 g Gewürzgurken
- 1 EL Weißweinessig
- 200 g Schmand

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Herzhafte Soljanka mit Hackfleischbällchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

41,2 g Fett 13,5 g Kohlenhydrate 23,5 g Eiweiß 7,9 g Ballaststoffe
517 kcal Brennwert

1 Paprika & Gemüse vorbereiten:

2 rote Paprikaschoten vierteln, Stiel, Kerne und weiße Häutchen entfernen und die Stücke würfeln.

1 Stange Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und gründlich waschen.

3 Zwiebeln schälen: zwei davon in feine Streifen schneiden, die dritte fein würfeln.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebelstreifen und Paprikawürfel darin anbraten.

Knoblauch und Lauchringe zugeben und kurz andünsten.

1 TL Senfsaat und 1 TL Kümmel einstreuen und alles mit 1 EL edelsüßem Paprikapulver bestäuben.

3 Soljanka köcheln lassen:

2 EL Tomatenmark einrühren und kurz anrösten.

Mit 800 ml klarer Gemüsebrühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen.

Die Lorbeerblätter zugeben und die Soljanka etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

4 Hackfleischbällchen formen:

Hackfleisch, die Zwiebelwürfel, 1 TL Senf, 1 EL Semmelbrösel und das Ei in einer Schüssel gründlich vermengen.

Mit 1/2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung, etwas Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Fleischbällchen formen.

5 Hackfleischbällchen braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die Bällchen hineingeben und ca. 5 Minuten rundherum braten, bis sie gar sind.

6 Soljanka verfeinern:

100 g Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und zusammen mit 1 EL Weißweinessig in die Soljanka geben.

Weitere 15 Minuten köcheln lassen.

7 Anrichten & Servieren:

Die Soljanka in Suppentellern anrichten und die Fleischbällchen darauf verteilen.

Jeweils einen Klecks Schmand daraufgeben.

Tipp: Die Soljanka schmeckt am nächsten Tag oft noch aromatischer - ideal zum Vorbereiten.

Tipps & Varianten

Variante: Für eine noch deftigere Note können zusätzlich ein paar Gewürzmittel wie Rauchsatz oder ein Spritzer Worcestersauce ergänzt werden