



Kartoffel-Gemüsesuppe mit Hähnchenfrikadellen

Zutaten (für vier Personen)

250 g Kartoffeln (mehlig kochend)
je 60 g feine Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie, Hokkaido-Kürbis, Zucchini
80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
1 Schälchen Kresse
180 g Geflügelhack
60 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
2 Eier
1 TL gerösteter Sesam
1 EL Semmelbrösel
1 TL frisch gehackter Ingwer
1 EL gehackte Petersilie
1 TL gemahlener Kümmel
1/2 EL Öl

1 Zwiebel in Ringen
1 EL Mehl
3 EL Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Zwiebelwürfel mit den Würfeln von Karotten, Lauch, Sellerie, Hokkaido-Kürbis und Zucchini in heißem Olivenöl angehen lassen. Kartoffeln zufügen, mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Mit gemahlenem Kümmel, Pfeffer und Salz würzen, mit Sahne verfeinern.

Geflügelhack mit angeschwitzten Zwiebeln, Eiern, gehackter Petersilie, geröstetem Sesam, Semmelbröseln und gehacktem Ingwer gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Frikadellen formen, in heißem Öl beidseitig auf den Punkt braten. Zwiebelringe leicht mehlieren, etwas abklopfen und ebenfalls in heißem Öl goldgelb ausbacken. Die Suppe in tiefem Teller anrichten, Frikadellen darauf setzen, Zwiebelringe und abgeschnittene Kresse darüber verteilen.

Nährwerte pro Person

488 kcal - 35 g Fett - 18 g Eiweiß - 31 g Kohlenhydrate - 3 BE