



Süßkartoffel-Suppenbowl mit schwarzen Kichererbsen, rote Bete und Ciabatta-Halloumibällchen

Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen)

400 g Süßkartoffeln
150 g Kichererbsen schwarz (Konserve)
1 rote Beteknolle
2 EL Kartoffelflocken
1 l Gemüsebrühe

Halloumibällchen:

150 g Ciabattawürfel
60 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
2 Eier (L)
80 g farbige sehr kleine Paprikaschotenwürfel
2 EL Sauerrahm
2 EL gehackte Petersilie
1 EL Olivenöl
100 g Halloumi
Salz, Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, Brühe erhitzen, Süßkartoffeln zugeben, bissfest garen, Kichererbsen zugeben, alles auf dem Siedepunkt halten.

Klößchen: Ciabattawürfel in eine Schüssel geben, Eier aufschlagen und hinzufügen. Halloumi in feine kleine Würfel schneiden, in Öl dezent anbraten und abgekühlt zur Masse geben, ebenso die Zwiebel- und Paprikaschotenwürfel, dann alles gut vermengen.

Sauerrahm und Petersilie dezent unterarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwa 10 Minuten durchziehen lassen, Klößchen daraus formen und in kochendem, leichtem Salzwasser garziehen lassen.

Geschälte rote Bete in kleine Würfel zerteilen, glasig dünsten.

Suppe mit Kartoffelflocken sämig abbinden, in Tellern verteilen, Klößchen einlegen, mit roter Betewürfel verfeinern und mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwert pro Portion

566 kcal – 22 g Fett – 22 g Eiweiß – 76 g Kohlenhydrate – 6 BE
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.