

REZEPTE

Porree-Eintopf mit Fleischklößchen

Rezept für 2 Personen

ZUTATEN PORREE-EINTOPF

- 100 g Kartoffeln
- 200 g Porree
- ½ Zwiebel
- 20 g geräucherter
Schweineschinken
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL gekörnte Brühe
- 1 EL klare gekörnte Fleischbrühe
- 300 ml Wasser
- 20 g Sahne (30 % Fett)
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. /
Fit im Alter

ZUTATEN FLEISCHKLÖßE

- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Paniermehl
- 1 TL Senf
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

Zubereitung Porree-Eintopf

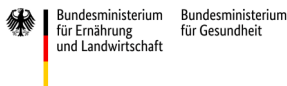
1. Kartoffeln schälen und Porree waschen.
2. Kartoffeln in Würfel, Porree in Ringe schneiden.
3. Zwiebeln und Schinken in Würfel schneiden. Brühe mit wasser anrühren.
4. Öl erhitzen, Zwiebel- und Schinkenwürfel darin anbraten.
5. Kartoffeln und Porree zugeben, mit dünsten. Mit Brühe ablöschen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Eintopf circa 30 bis 45 Min. Bei mittlerer Hitze garen, abschmecken.
8. Sahne zur Verfeinerung zugeben.

Zubereitung Fleischklöße

1. Hackfleisch mit den weiteren Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
2. Kleine Fleischklöße formen und im kochenden Salzwasser circa 15 bis 20 Minuten garen.
3. In die Suppe geben und erwärmen.

QUELLE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. | Fit im Alter



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/suppeneintopf/porree-eintopf-mit-fleischkloessen/>