

Kochen

Rainer Klutsch

Montag, 15.06.2020

Minestrone mit Hackbällchen

Für 4 Personen

Für die Gemüsebrühe

0,5 Knolle Sellerie
2 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
3 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
1 Lorbeerblatt
1 TL Kümmelsamen
1 TL Anissamen
2 Wacholderbeeren
etwas Salz
etwas Pfeffer
1,5 Liter Wasser

Für die Hackbällchen

0,5 Knoblauchzehe
400 g Hackfleisch, gemischt
50 g Milchreis
2 Eier (Größe M)
50 ml lauwarmes Wasser
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Gemüse

2 Karotten
0,5 Knolle Sellerie
2 Kartoffeln, festkochend
etwas Salz
1 Stange Lauch
1 Zucchini
1 Paprika (nach Belieben gelb, grün oder rot)
2 Tomaten
2 EL Rapsöl
1 Prise Zucker

Außerdem

1 Bund gemischte Kräuter (etwa Liebstöckel, Petersilie und Schnittlauch)
3 Zitronen (Saft)

Zubereitung:

1. **Für die Gemüsebrühe** das Gemüse putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, die vorbereiteten Gemüsegewürfel, Knoblauch und Zwiebeln darin kurz kräftig anrösten.
2. Lorbeerblatt und Gewürze unter das Gemüse mischen. Wasser zugeben und den Fond bei niedriger Temperatur ca. 30 Minuten saft köcheln lassen.
3. Inzwischen **für die Hackbällchen** Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Knoblauch, Hackfleisch, Reis, Eier und 50 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und alles



gründlich verkneten, bis eine gebundene Hackmasse entsteht. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, da das Hack beim Garen an Würze verliert.

4. Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen tischtennisballgroße Bällchen rollen.

5. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Hackbällchen zugeben, Temperatur reduzieren und die Hackbällchen etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

6. Die Hackbällchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen, zugedeckt beiseite stellen.

7. **Für die Gemüse-Einlage** Karotten und Sellerie putzen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen. Gemüse und Kartoffeln in etwa ½ cm feine Würfel schneiden.

8. In einem Topf Salzwasser aufkochen. Die Gemüswürfel darin bissfest blanchieren. Gemüse abgießen und in eiskaltem Wasser abschrecken. Würfel abtropfen lassen.

9. Den Lauch, Zucchini, Paprika und Tomaten putzen, waschen und abtropfen lassen. Lauch in feine Scheiben schneiden. Paprika, Zucchini und Tomaten in gleichmäßige, feine Würfel schneiden. Das gesamte vorbereitete Gemüse mischen.

10. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Das Gemüse und 1 Prise Zucker darin ganz kurz kräftig anrösten. Auf einen Teller geben und beiseite stellen.

11. Den vorbereiteten Suppenfond durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das vorbereitete Gemüse und die Hackbällchen in den heißen Fond geben und alles etwa 5 Minuten heiß werden lassen.

12. Inzwischen die Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Zitronen halbieren und auspressen. Die Suppe mit Zitronensaft feinsäuerlich abschmecken, in vorgewärmten Suppenschalen anrichten. Mit Kräutern bestreut servieren.