



Tomatensuppe mit Reis und Hackbällchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Dill, frisch	20 g
Petersilie, frisch	10 g
Kichererbsen aus der Dose	265 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL
Raz el Hanout Gewürz	
Jasminreis	300 g
Tomaten, passiert	400 g
Gemüsebrühe	800 ml
Joghurt, natur	150 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. 2 cm kleine Bällchen formen.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Restliche Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 1 Min. anbraten. Ras el Hanout und Reis zugeben, mit Tomaten und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
4. In einer Schüssel Joghurt mit Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen ca. 5 Min. rundherum braten, bis sie braun sind. Kichererbsen und Hackbällchen mit Bratensaft zur Tomatensuppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Kräuterjoghurt garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	911 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	38 g