E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Kürbis-Linsensuppe | Vadouvan-Hackbällchen | Ingwer | Koriander

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Zutaten & Gewürze:

150 g Beluga Linsen

50 g Weiße Zwiebel, gewürfelt

30 g Ingwer, gerieben

100 ml Weißwein

300 ml Gemüsebrühe

300 g Hokkaidokürbis, geputzt und gewürfelt

200 ml Sahne

1 Esslöffel Chilisalz

1 Esslöffel Barbecue Salz

1 Esslöffel Honig

Für die Hackbällchen

200 g Rinderhackfleisch

1 Stück(e) Ei

1 Esslöffel Panko

2 Esslöffel Vadouvan

1 Teelöffel Senf

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

Etwas Frischer Koriander

Kürbis-Linsensuppe:

1. Die Beluga Linsen in Wasser weichkochen (15-20 Minuten).

2. Die Zwiebelwürfel kurz in Butter anschwitzen, den Ingwer zugeben und dann mit dem Weißwein ablöschen.

3. Etwas einkochen, die Gemüsebrühe, die Linsen und den Kürbis zugeben und alles weichkochen.

4. Zum Schluss die Sahne zugeben, noch einmal aufkochen und die Suppe fein pürieren. Noch einmal aufkochen und mit Chilisalz, Barbecue Salz und etwas Honig abschmecken.

Hackbällchen:

1. Für die Hackbällchen das Rinderhackfleisch mit Ei, Panko, Vadouvan und Senf in eine Schüssel geben.

2. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermengen. Eine kleine Portion der Masse zur Probe

anbraten und bei Bedarf nachwürzen.

3. Anschließend mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne rundherum goldbraun und vollständig durchbraten.

4. Die Hackbällchen in der heißen Suppe anrichten und mit frischem Koriander garnieren.