

Karottensuppe mit Reisbällchen

Suppe

Frühling

Gemüse

Herbst

Reisgerichte

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Zubereitung Reisbällchen:

Den Reis nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser zubereiten. Reis auskühlen lassen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel sowie die verschlagenen Eier und den Parmesan hinzufügen. In eine Backform etwas Olivenöl geben. Mit den Händen kleine Bällchen aus der Reismasse formen und in die Backform legen. Für 15 Minuten bei 180 ° C Umluft backen, die Bällchen zwischendurch einmal wenden.

Zubereitung:

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Karottenscheiben hinzufügen und unter Rühren anrösten. Mit der heißen Gemüsesuppe und dem frisch gepressten Orangensaft übergießen und die Karotten darin ca. 20 Minuten weich dünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss den Sauerrahm einrühren und mit dem Pürierstab die Suppe schaumig aufschlagen.



ZUTATEN

Zutaten für

4 Portionen:

Zutaten Karottensuppe:

8 Karotten

1 große Zwiebel

800 ml Gemüsesuppe

200 ml Orangensaft, frisch gepresst

100 g Sauerrahm

Olivenöl

Salz & Pfeffer

Zutaten Reisbällchen:

200 g Uncle Ben´s® Risotto Reis

2 Eier, verschlagen

50 g Semmelbrösel

60 g Parmesan, gerieben

Olivenöl

Salz & Pfeffer