

Paprikasuppe mit veganen Hackbällchen aus dem Thermomix®



© Paprikasuppe - Rezepte mit Herz



50 Min.



leicht



4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	rote Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	40 g	Kapern
<input type="checkbox"/>	20 g	Paniermehl
<input type="checkbox"/>	1 Pck.	Veganes Mühlen Hack (250 g; Rügenwalder Mühle)
<input type="checkbox"/>	3	rote Paprikaschoten
<input type="checkbox"/>	10 g	+ 2 EL Öl
<input type="checkbox"/>	1 EL	Gemüsebrühpaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	10 g	Tomatenmark
<input type="checkbox"/>	800 g	Wasser
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>		nach Belieben Chiliflocken zum Abschmecken

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel vierteln, beides in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung entnehmen und beiseitestellen.
2. Kapern in den Mixtopf zugeben, 3 Sek./Stufe 5 hacken und herunterschieben. Paniermehl und veganes Mühlen Hack zugeben und 30 Sek./Teigstufe verkneten. Mit den Händen zu 20 kleinen Bällchen formen, auf einem Teller verteilen und kurz kalt stellen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
3. Paprika halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke teilen. Mit der beiseitegestellten Zwiebel-Knoblauch-Mischung und 10 g Öl in den Mixtopf geben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten. Gemüsebrühpaste, Tomatenmark und Wasser zugeben, 20 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Dann 30 Sek./Stufe 6 aufsteigend fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chiliflocken abschmecken.
4. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum ca. 10 Min. anbraten.
5. Paprikasuppe und Hackbällchen auf tiefe Teller verteilen und servieren.

Nährwertangaben

pro Portion ca. 390 kcal, 15 g E, 54 g F, 25 g KH