



Kartoffelsuppe mit Hackfleisch und Mangold

Zutaten für 4 Portionen

- » 250 g festkochende Kartoffeln
- » Salz
- » 1 kleiner Mangold *ca. 300 g*
- » 1 rote Zwiebel
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 geh. TL Koriandersamen
- » 1 geh. TL gelbe Senfsamen
- » 1 EL neutrales Öl
- » 200 g Rinderhackfleisch
- » 1 l Fleischbrühe
- » Pfeffer aus der Mühle
- » saure Sahne zum Garnieren

Zubereitung

Vorbereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden.

2. Den Mangold waschen und in individuelle Blätter teilen. Dunkelgrüne Blattrippen von den Stielen abschneiden und die Stiele in feine Streifen schneiden.

3. Die Zwiebel schälen, vierteln und quer in feine Streifen schneiden.

4. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

5. Gewürzsamen in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 1 Minute rösten, bis sie duften. Anschließend im Mörser so fein wie möglich zerstoßen.

Zubereitung

1. Öl in einem Suppentopf erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig braten.

2. Die zerstoßenen Gewürze hinzufügen, kurz mitbraten und alles salzen.

3. Fleischbrühe angießen und zum Kochen bringen.

4. Zwiebel, Kartoffelstifte und Mangoldblätter unterrühren und weitere 2 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist.

5. Die Kartoffelstreifen unter die Suppe mischen und darin heiß werden lassen.

6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller füllen.

7. Mit einem Klecks saurer Sahne garnieren und servieren.