

2C Fleisch

Mahlzeitensuppe Tomate

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel mit Knoblauch 1 Minute darin glasig dünsten. Tomaten aus der Dose, Oregano, Paprikapulver, Pfeffer und Salz hinzufügen und aufkochen. 5 Minuten kochen lassen. Mit dem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. Den Topf zurück auf den Herd stellen. Paprika und Winterkarotte hinzufügen. Einige Minuten kochen lassen. Die Fleischbällchen hinzufügen und sanft kochen bis diese gar sind.

Zutaten

- [ ] 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- [ ] 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- [ ] 2 Dosen geschälte Tomaten
- [ ] 1 gelbe Paprika, in Würfeln
- [ ] 1 grüne Paprika, in Würfeln
- [ ] 1 Winterkarotte in Scheiben
- [ ] 600 g frische Fleischbällchen
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL getrockneter Oregano
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**492 kcal**
Kohlenhydrate	**17 g**
Fett	**31 g**
Eiweiß	**32 g**