



Zwiebel-Kümmelsuppe mit Hackfleisch

Obwohl weich gekochte Zwiebeln nicht mehr stark blähend wirken, kann Kümmel die Wirkung der Zwiebel weiter besänftigen. Auch geschmacklich passen die Beiden gut zusammen. Die Zwiebeln werden beim Kochen weich und ein bisschen sämig, das wird vom Sauerrahm gut unterstützt. Das Hackfleisch wird zusammen mit den Zwiebeln recht lange gekocht und wird damit auch schön weich.

Zutaten (2 Teller)

120g	Hackfleisch gemischt
150g	Zwiebel
1Tl	Kreuzkümmel
5dl	Hühnerbouillon
2	Lorbeerblätter
50g	Sauerrahm
	Muskatnuss
	Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel längs zur Schale zu schmalen Streifen schneiden. Kümmel im Mörser grob zerstoßen.

Hackfleisch in Bratbutter kurz und heiss anbraten, Temperatur reduzieren, Zwiebel und Kümmel zugeben, gut vermischen und 3-4 Minuten dünsten. Bouillon zugießen, Lorbeerblätter zugeben und ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Sauerrahm zugeben und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nach Belieben mit wenig Maizena binden. Suppe nochmals 5 Minuten leicht köcheln lassen.





