

# Kürbis-Mango-Suppe mit Chili-Hackbällchen



Zubereitungszeit **25 Minuten**  
Kalorien pro Portion **550**

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Suppe:

800 g Hokaido Kürbisse  
1 Mango  
1 Zwiebel  
20 ml Olivenöl  
800 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
Salz  
Pfeffer

### Für die Hackbällchen:

320 g Hackfleisch  
1 Eigelb  
40 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
2 EL Semmelbrösel  
2 TL Chiliflocken  
Sonnenblumenöl

1. Kürbis, Mango und Zwiebel würfeln. Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen.
2. Kürbisstücke zugeben und kurz anschmoren.
3. Vorbereitete Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt rund 15 Minuten köcheln lassen.  $\frac{3}{4}$  der Mangowürfel sowie Kokosmilch zugeben und weitere 5 Minuten köcheln.
4. Suppe fein pürieren und abschmecken.
5. Für die Hackbällchen alle Zutaten, bis auf das Öl, miteinander verkneten, ggf. mit Salz abschmecken.
6. Kleine Hackbällchen formen und diese in Öl braten.
7. Zum Servieren die restlichen Mangowürfel zusammen mit den Hackbällchen in vorgewärmte Suppenteller füllen, die Suppe dazugießen und ggf. mit Chili-Flocken bestreuen.

**Guten Appetit!**