



Low Carb V1: Griechische Hackbällchensuppe

mit Feta und Aubergine



30-40min



2 Personen

Für die äußerst schmackhafte Basis unserer Suppe hat sich unsere Köchin Martina etwas Besonderes ausgedacht: Aubergine und Kirschtomaten werden erst mit einer wunderbaren Kräutermischung verwöhnt, bevor sie im Ofen ihr volles Aroma entfalten. Dann geht es ab in den Kochtopf: In pürrierter Form dienen sie nun den würzigen Hackbällchen und einem leckeren Topping aus Feta, Walnüssen und frischen Kräutern als Schwimmhilfe. Schlürf!

- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 10g Petersilie & Minze
- 250g Rinderhackfleisch
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer

Wer keinen Ofen mit Grillfunktion hat,
kann auch Ober-/Unterhitze nutzen.

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 752kcal, Fett 58.0g,
Kohlenhydrate 24.4g, Eiweiß 33.8g



1. Gemüse grillen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C vorheizen. Die **Aubergine** würfeln. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Auberginen**, die **Zwiebeln**, die **Tomaten** und **1 Knoblauchhälfte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen grillen.



4. Hackbällchen anrösten

Die **Hackbällchen** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 7-10Min. rundum anbraten, bis sie gar und appetitlich gebräunt sind.



2. Hackbällchen formen

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **übrige Knoblauchhälfte** fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **Minze**, dem **gewürfelten Knoblauch**, 1 kräftigen Prise Salz sowie 1 Prise Pfeffer vermengen und gut verkneten. Dann zu **6-8 golfballgroßen Bällchen** formen.



5. Suppe pürrieren

Das **Ofengemüse** mit 400ml heißem Wasser und der **½ des Brühwurzes** in einen mittelgroßen Topf geben, zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Suppe** vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Ggf. mehr Wasser dazugeben, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Brühwurz** abschmecken.



3. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen, dann grob hacken und beiseitestellen.



6. Gremolata zubereiten

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken, die **Petersilienstängel** fein schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln, dann mit den **Kräutern** und den **Walnüssen** vermengen. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, jeweils **3-4 Hackbällchen** darauf anrichten und mit der **Gremolata** garniert servieren.