



Low Carb V2: Griechische Biohackbällchensuppe

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 pürierter Form dienen sie nun den Bio-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 Bio-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

Kochtipp

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



4. Hackbällchen anrösten

2. Hackbällchen formen

5. Suppe pürrieren

3. Walnüsse anrösten



6. Gremolata zubereiten

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**