



Low Carb V2: Griechische Biohackbällchensuppe

mit Feta und Aubergine



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Kirschtomaten
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 20g Petersilie & Minze
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50g Walnusskerne¹⁵
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 100g Feta⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

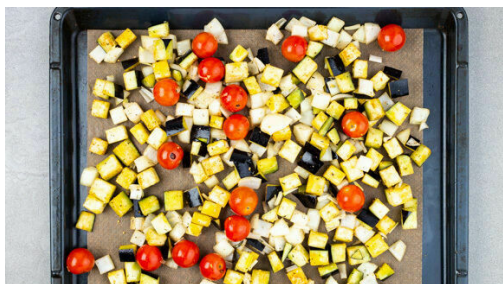
Wer keinen Ofen mit Grillfunktion hat, kann auch Ober-/Unterhitze nutzen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 54.3g, Kohlenhydrate 21.9g, Eiweiß 33.4g



1. Gemüse grillen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C vorheizen. Die **Auberginen** würfeln. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Auberginen**, die **Zwiebeln**, die **Tomaten** und **2 Knoblauchhälften** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 3EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen grillen.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 7-10Min. rundum anbraten, bis sie gar und appetitlich gebräunt sind.



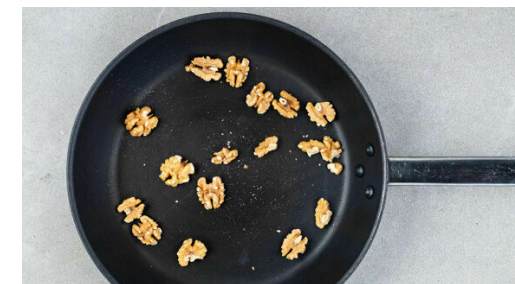
2. Hackbällchen formen

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **übrigen Knoblauchhälften** fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **Minze**, dem **gewürfelten Knoblauch**, ½TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer vermengen und gut verkneten. Dann zu **12-14 golfballgroßen Bällchen** formen.



5. Suppe pürieren

Das **Ofengemüse** mit 900ml heißem Wasser und dem **Brühgewürz** 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 und Pfeffer abschmecken.



3. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer großen 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.