



Griechische Nudelsuppe mit veganem Hack

mit Lauch und Zucchini



ca. 25min



4 Portionen

Wir servieren heute eine griechisch angehauchte, tomatige Suppe mit veganem Hack, Gemüse und Nudeln, genauer: Risoni - so nennt man sie jedenfalls in Italien. In Griechenland wiederum hört die kleine, reiskornförmige Pastasorte auf die melodischen Namen Orzo oder Kritharaki. Ist ja eigentlich auch ganz egal, wie sie heißt, denn sie schmeckt hervorragend und eignet sich perfekt als Einlage für unser Süppchen.

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 400g Risoni ¹
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 30.6g



1. Gemüse schneiden

Den **Lauch** in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Hack braten

Das **vegane Hack** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis es zu bräunen beginnt. Mit der **Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Den **Lauch** und den Knoblauch zugeben und 2-3Min. mitbraten.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** und das **Tomatenmark** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten.



4. Suppe ansetzen

Die **Risoni** und die **½ des Brühgewürzes** (oder mehr nach Geschmack) zufügen und 1,4L heißes Wasser angießen. Die **Suppe** mit 2EL Balsamicoessig und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Suppe** einmal aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 12-14Min. köcheln lassen, bis die **Risoni** gar sind. Die **Nudelsuppe mit Hack** ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



6. Griechisch getoppt

Griechisch muss nicht immer Gyros und Souvlaki sein, wie wir mit dieser Suppe hoffentlich klarstellen konnten. Da es uns aber nie griechisch genug sein kann, haben wir uns folgenden Tipp überlegt: Ein bisschen zerkrümelten Feta als i-Tüpfelchen auf die Suppe streuen. Klingt gut, oder? Wer mehr auf italienisch steht, darf stattdessen natürlich auch geriebenen Parmesan nehmen.