



Griechische Nudelsuppe mit veganem Hack

mit Lauch und Zucchini



ca. 25min



2 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

- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 200g Risoni ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 721kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 99.6g, 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. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Hack braten

Das **vegane Hack** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis es zu bräunen beginnt. Mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Lauch** und den Knoblauch zugeben und 2-3Min. mitbraten.



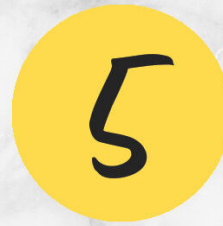
3. Gemüse braten

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 700ml heißes Wasser angießen. Die **Suppe** mit 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Suppe** einmal aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-12Min. 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.