



Auberginensuppe mit Veggiehack-Bällchen

und cremigem Feta



30-40min



3-4 Personen

Schon mal geröstete Gemüsesuppe gegessen? Oh, vielleicht haben wir uns ein bisschen unklar ausgedrückt: Nicht die Suppe wird geröstet, sondern das Gemüse darin. Das kann entweder im Ofen, auf dem Grill oder in der Pfanne passieren – wir haben uns diesmal für den Ofen entschieden. Durch das Backen bei hoher Temperatur bekommt das Gemüse, in unserem Fall Auberginen und Tomaten, ein tolles, würziges Röstaroma. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 100g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- Stabmixer
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 505kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 26.9g, Eiweiß 21.4g

1

1. Gemüse grillen

Den Ofen auf 220°C vorheizen, ggf. die Grillfunktion zuschalten. Die **Auberginen** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln, **1 Knoblauchzehe** schälen und halbieren. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit 3EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im Ofen 12-15Min. grillen, bis das **Gemüse** dunkel wird.

4

4. Suppe zubereiten

Das **geröstete Gemüse** zusammen mit dem **Brühgewürz** und 800ml des aufgekochten Wassers in einen mittelgroßen Topf geben, aufkochen und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls sie zu dickflüssig ist, ggf. mehr heißes Wasser zugeben.

2

2. Hackbällchen vorbereiten

Den **übrigen Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **vegane Hack** mit dem gewürfelten Knoblauch, der **restlichen Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten und zu **12-16 Bällchen** rollen.

5

5. Anrichten und servieren

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Hackbällchen** in der **Suppe** anrichten und mit dem **Feta** bestreut servieren.

3

3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 10-12Min. rundum gar braten. 1L Wasser in einem Wasserkocher oder einem Topf aufkochen.

6

6. Ziemlich von der Rolle

Falls du noch ein paar Kräuterreste im Kühlschrank oder Kräutertöpfe auf dem Balkon hast, kannst du die Suppe damit verfeinern: Petersilie, Minze oder Basilikum machen sich auf und in unserer Suppe besonders gut. Super schneiden lassen sich die Blättchen übrigens, indem man sie aufeinanderlegt, einrollt und dann quer in dünne Streifen schneidet.