



Italienische Hochzeitssuppe mit Bio-Rind

würzig-fein mit Fenchel und Perlencouscous



ca. 30min



4 Portionen

Die Hochzeitssuppe, auch Minestra maritata genannt, ist in der italienisch-amerikanischen Küche weit verbreitet, stammt aber eigentlich aus Neapel. Manche behaupten, das Gericht stamme sogar aus der Zeit der Römer. Die Suppe wird übrigens gar nicht zu Hochzeiten gegessen; der Name bezieht sich auf die Verbindung von Fleisch und Gemüse in dem köstlich sättigenden Gericht. Eine wahrhaft gelungene Vermählung!

Was du von uns bekommst

- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Bio-Perlencouscous ²
- 50g blanchierte Haselnusskerne ⁴
- 20g Basilikum
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Falls die Suppe beim Köcheln zu dickflüssig wird, nach Bedarf etwas mehr heißes Wasser hinzufügen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 51.4g, Eiweiß 38.5g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 2L Wasser zum Kochen bringen. Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.



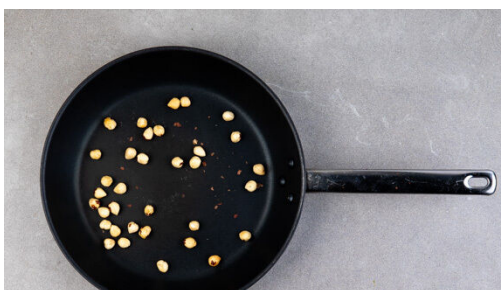
4. Suppe kochen

Den **Fenchel** und den **übrigen Knoblauch** mit 1 Prise Salz in dem Topf bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Das heiße Wasser aus dem Kocher angießen, das **Brühgewürz** und den **Perlencouscous** einrühren. Die **Suppe** abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 12-13Min. köcheln, bis der **Perlencouscous** gar ist. In den letzten 5Min. die **Hackbällchen** hinzugeben und fertig garen.



2. Hackbällchen vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit dem **Käse**, der **½ des Knoblauchs**, den **Semmelbröseln**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen, dann zu **16-20 golfballgroßen Bällchen** formen.



5. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Etwas abkühlen lassen, dann grob hacken.



3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Hackbällchen** auf einem Teller beiseitestellen, sie müssen noch nicht vollständig durchgegart zu sein.



6. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob hacken. **2 Handvoll Spinat** in die **Suppe** rühren. Den **übrigen Spinat** mit dem **Basilikum**, den **Nüssen**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 5EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem glatten **Pesto** pürieren, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Die **Suppe** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Pesto** garniert servieren.