



Griechische Rinderhackbällchen-Suppe

Low Carb mit Feta und Aubergine



30-40min



3 Portionen

Für die schmackhafte Basis der Suppe werden Aubergine und Tomäthen 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 würzigen Hackbällchen und einem leckeren Topping aus Feta, Walnüssen und frischen Kräutern als Schwimmhilfe. Schlürf! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 10g Petersilie & Minze
- 375g Rinderhackfleisch
- 25g Walnusskerne ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 100g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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. // Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 17.0g, Eiweiß 32.6g



1. Gemüse grillen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C vorheizen. Die **Aubergine** würfeln. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Auberginen**, die **Zwiebeln**, die **Tomaten** und **1 Knoblauchhälfte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen grillen.



4. Hackbällchen anrösten

Die **Hackbällchen** in derselben Pfanne mit 1EL 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 **übrige Knoblauchhälfte** fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **Minze**, dem **gewürfelten Knoblauch**, 1 kräftigen Prise Salz sowie 1 Prise Pfeffer vermengen und gut verkneten. Dann zu **9-12 golfballgroßen Bällchen** formen.



5. Suppe pürieren

Das **Ofengemüse** mit 500ml heißem Wasser und der **½ des Brühgewürzes** 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, Pfeffer und ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken.



3. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen 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.