



Griechische Rinderhackbällchen-Suppe

Low Carb mit Feta und Aubergine

30-40min



6 Portionen

Für die schmackhafte Basis der Suppe werden Aubergine und Tomäten 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

- 4 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 20g Petersilie & Minze
- 750g Rinderhackfleisch
- 50g Walnusskerne ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 150g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 18.6g, Eiweiß 31.5g



1. Gemüse grillen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C vorheizen. Die **Auberginen** würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Auberginen**, die **Zwiebeln**, die **Tomaten** und **2 Knoblauchhälften** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 3EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen grillen.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 7-10Min. rundum anbraten, bis sie gar und appetitlich gebräunt sind. Je nach Größe der Pfanne ggf. in zwei Durchgängen oder mit zwei Pfannen arbeiten.



2. Hackbällchen formen

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **übrigen Knoblauchhälften** fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **Minze**, dem **gewürfelten Knoblauch**, 1TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer vermengen und gut verkneten. Dann zu **18-21 golfballgroßen Bällchen** formen.



5. Suppe pürieren

Das **Ofengemüse** mit 1L heißem Wasser und dem **Brühgewürz** in einen großen 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 und Pfeffer abschmecken.



3. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer großen 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.