



## Italienische Hochzeitssuppe mit Rinderhack

würzig-fein mit Fenchel und Perlencouscous



ca. 30min



2 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

- 1 Stückchen Hartkäse <sup>1,3</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 250g Rinderhackfleisch
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>2</sup>
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Bio-Perlencouscous <sup>2</sup>
- 25g blanchierte Haselnusskerne <sup>4</sup>
- 10g Basilikum
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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 960kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 44.6g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 1L Wasser zum Kochen bringen. Den **Käse** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.



### 2. Hackbällchen vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit dem **Käse**, der **½ des Knoblauchs**, der **½ der Semmelbrösel**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen, dann zu **8-10 golfballgroßen Bällchen** formen.



### 3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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.



### 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.



### 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.



### 6. Pesto zubereiten

Das **Basilikum** **samt Stängeln** grob hacken. **1 Handvoll Spinat** in die **Suppe** rühren. Den **übrigen Spinat** mit dem **Basilikum**, den **Nüssen**, 1EL Olivenöl, **½EL Essig**, **2-3EL Wasser** und je 1 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.