



Brokkolisuppe mit Schweinehackbällchen

mit frischen Kräutern und Pinienkernen



30-40min



2 Personen

Es gibt eindeutig zu wenig grüne Suppen auf dieser Welt. Diesen Missstand wollen wir teilweise beheben, und unser heutiger Kandidat scheint uns dafür bestens geeignet. Denn was könnte köstlicher grün sein als eine cremige Suppe mit weißen Bohnen, vollgepackt mit Brokkoli, Petersilie und Basilikum? Wohl nur wenig - vielleicht noch eine solche Suppe mit Hackbällchen, gerösteten Pinienkernen und Käse? Genau die haben wir. Ecco!

- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 40g frisches Basilikum & Petersilie
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 29.8g, Eiweiß 46.4g



Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Ca. **1/4 der Kräuter samt Stängeln** sehr fein, die übrigen Kräuter grob hacken. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 des Tomatenmarks**, den **fein gehackten Kräutern** und je 1 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Mit feuchten Händen etwa walnussgroße **Hackbällchen** rollen, diese in eine Auflaufform geben und 12-15Min. im Ofen backen, bis die **Hackbällchen** durch sind.



Den **Brokkoli** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen mit 800ml Wasser bedecken und mit 1TL Salz würzen. Abgedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen und anschließend 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren.



Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit den **restlichen Kräutern** und dem **Zitronenabrieb** zum **Brokkoli** in den Topf geben. Den Topf vom Herd nehmen und das **Gemüse** mit einem Stabmixer 2-3Min. pürieren. Mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, die **restliche Zitrone** in Spalten schneiden.



Den **Käse** fein reiben. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Die **Hackbällchen** in der **Suppe** anrichten, mit den **Pinienkernen** und dem **Käse** garnieren und die **Suppe** mit den **Zitronenspalten** servieren.