



Tomatensuppe mit Hackbällchen & Feta

würzig-fein mit Oliven und Orange



30-40min



2 Personen

Oh du leckeres Tomatensüppchen, heute darfst du dich auf ganz feine Art in Schale werfen! Mit frischem Orangensaft geköchelt, hebst du dich auf fruchtige Weise von den Nebenbuhlern ab. Tatkräftige Unterstützung bekommst du von den kleinen und immens aromatischen Rinderhackbällchen, die vor dem Braten mit Rosmarin und Knoblauch massiert werden. Zur Krönung ein Topping: schwarze Oliven, duftendes Basilikum und cremiger Feta.

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Orange
- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 15g Basilikum & Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 100g Fetakäse ⁷
- 1 Packung schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 47.4g,
Kohlenhydrate 28.9g, Eiweiß 36.3g



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1EL Olivenöl in 8-10Min. rundum goldbraun und gar braten.



Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. braten. Mit den **passierten Tomaten**, dem **Brühgewürz**, dem **Orangensaft** und 400ml heißem Wasser ablöschen und zum Kochen bringen. Die **Suppe** ca. 10Min. kochen, bis die **Karotten** weich sind.



Das **Basilikum** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und die **Oliven** grob schneiden.



Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln
zupfen und fein schneiden. Den **Knoblauch**
schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch**
mit dem **Knoblauch**, dem **Rosmarin**, der
Orangenschale, 2 Prisen Salz sowie 1 Prise
Pfeffer verkneten und mit befeuchteten
Händen zu **walnussgroßen Bällchen**
formen.



Die **1/2 des Basilikums** in den Topf geben, dann die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren, dabei ggf. etwas heißes Wasser zufügen. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Hackbällchen** auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Feta**, den **Oliven** sowie dem **restlichen Basilikum** garnieren und servieren.