



Low carb V2: Griekse soep met bio-gehaktbal

met feta, gegrilde aubergine en cherrytomaten



30-40min



2 personen

Het geheim van een goede gepureerde soep is om de groenten van tevoren even in de oven te roosteren. Het geeft je groenten nét dat beetje extra. Sterker nog, wij durven te garanderen dat je dit trucje vaker gaat toepassen. Voor deze lekkere soep roosteren we aubergines en tomaten en maken we het af met biologische gehaktballetjes en een munt-walnotentopping.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 250g cherrytomaatjes
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 250g biologisch rundergehakt
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je geen grillfunctie hebt, kun je de oven op de hoogste stand voorverwarmen met boven/onderwarmte.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 745kcal, vet 57.9g, koolhydraten 23.4g, eiwit 33.6g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C met de grill aan (**zie tip, links**). Snijd de **aubergine** in blokjes. Pel en snijd de **ui** grof. Pel en halveer de **knoflook**. Verdeel de **aubergine**, **ui**, **tomaatjes** en **1 knoflookhelft** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 2el olijfolie, de **Griekse kruidenmix** en een flinke snuf zout. Zet ca. 10min in de oven onder de grill.



4. Gehaktballetjes braden

Zet de gebruikte koekenpan terug op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **gehaktballetjes** in 7-10min rondom bruin en gaar.



2. Gehaktballen draaien

Hak de **muntblaadjes** en de **rest van de knoflook** fijn. Meng het **gehakt** met de **knoflook**, **mint**, een flinke snuf zout en een snuf peper. Kneed goed en draai er **6-8 balletjes** van.



5. Soep pureren

Doe de **geroosterde groenten** met 400ml heet water en de **helft van het bouillonpoeder** in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en laat ca. 5min op middelhoog vuur pruttelen. Zet het vuur uit en pureer de **soep** glad met een staafmixer. Voeg evt. meer water toe om de **soep** te verdunnen. Proef en breng op smaak met peper, zout en evt. meer **bouillonpoeder**.



3. Walnoten roosteren

Rooster de **walnoten** 1-2min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Pas op, de **noten** kunnen snel verbranden. Haal uit de pan en hak grof.



6. Gremolata maken

Hak de **peterselieblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn. Verkruimel de **feta**. Meng de **feta** met de **gehakte peterselie** en de **walnoten**. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen met **3-4 gehaktballen** per kom. Top de **soep** met de **gremolata**.