



Low carb: Griekse soep met bio-gehaktballen

met feta en aubergine en cherrytomaat



30-40min



2 personen

Het geheim van een goede gepureerde soep is om de groente van tevoren even in de oven te roosteren. Het geeft je groente 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 cherrytomaten
- 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 752kcal, vet 58.0g, koolhydraten 24.4g, eiwit 33.8g



1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor met de grillfunctie op 250°C (zie ook de **kooktip** links). Snijd de **aubergine** in grove blokjes. Pel de **ui** en snipper grof. Pel de **knoflook** en halveer. Meng de **aubergine**, **ui**, **tomaten** en **1 knoflookhelft** met 2el olijfolie, de **Griekse kruidenmix** en een flinke snuf zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en grill ca. 10min in de oven.



4. Gehaktballetjes braden

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



2. Gehaktballen draaien

Pluk de **mint** van de steeltjes en snij fijn. Hak 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 groente**, 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 koken. Zet het vuur uit en pureer de **soep** glad. Voeg evt. eetlepels water toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en evt. meer **bouillonpoeder**.



3. Walnoten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** in 2-3min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan, hak grof en zet opzij.



6. Gremolata maken

Pluk de **peterselieblaadjes** van de steeltjes en hak grof. Snij de **steeltjes** fijn. Verkrummel de **feta** met je vingers of een vork. Meng de **feta** met de **peterselie** en **walnoten**. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen. Schep **3-4 gehaktballen** in iedere kom, garneer de **soep** met de **gremolata** en serveer.