



Tomatensoep met gehaktballetjes en feta met olijven en sinaasappel



30-40min



2 personen

Soep met ballen is altijd lekker. Maar wist je dat een wortelsoep fantastisch samengaat met sinaasappelsap? Echt waar! Vandaag pers je een sinaasappel uit en maak je een zachte soep met deze citrusvrucht, wortel en tomatenpassata. Dan rol je gehaktballetjes met verse rozemarijn en snijd je wat feta en olijven grof om over de kommen te strooien. Het resultaat is zowel verrassend als heerlijk geruststellend.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 wortels
- 1 sinaasappel
- 200g tomatenpassata
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 15g verse kruidenmix: basilicum & rozemarijn
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 100g feta⁷
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 705kcal, vet 47.4g, koolhydraten 28.9g, eiwit 36.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snipper de **ui** grof. Schil of schrob de **wortels**, halveer ze in de lengte en snijd in stukjes van ca. 1cm breed. Rasp de **sinaasappel** en pers het **sap** uit.



2. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Bak de **ui** en **wortel** met een snuf zout ca. 4min op middelhoog vuur. Voeg de **tomatenpassata**, het **sinaasappelsap**, het **bouillonpoeder** en 400ml heet water toe. Breng aan de kook en laat 10min borrelen tot de **wortel** zacht is. Haal de pan dan van het vuur.



3. Gehaktballen maken

Pluk de **rozemarijn** van de steeltjes en snijd fijn. Pel en snijd of pers de **knoflook** heel fijn. Kneed de **knoflook**, de **rozemarijn**, de **sinaasappelrasp**, een flinke snuf zout en een snuf peper door het **gehakt**. Bevochtig je handen en rol er **gehaktballetjes** ter grootte van walnoten van.



4. Gehaktballen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballetjes** 8-10min tot ze gaar en rondom goudbruin zijn.



5. Toppings voorbereiden

Pluk de **basilicumblaadjes** en snijd ze grof. Verkrumel de **feta** en hak de **olijven** grof.



6. Soep pureren

Voeg de **helft van de basilicum** toe aan de pan en pureer het geheel met de staafmixer tot een **gladde soep**. Voeg evt. wat heet water toe als je de **soep** te dik vindt. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **soep** en **gehaktballetjes** over kommen of diepe borden en garneer met de **feta**, **olijven** en de **rest van de basilicum**.