

Auberginensuppe mit Hackbällchen

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

Zutaten für die Suppe:

3 Auberginen, im Ofen gegart, etwa 1 kg
4 gelbe Paprika, im Ofen gegart, etwa 800 g
400 g Cherrytomaten, im Ofen gegart
2 EL Olivenöl
6 Knoblauchzehen, kleingeschnitten
1 EL Tomatenmark
etwas Zucker
1,5 TL Paprika, edelsüß
Salz, Pfeffer
Kräuter der Provence, frisch oder 2 TL getrocknet
250 ml Sojasahne oder Kokosmilch
2 EL Zitronensaft

Außerdem

400 g Hackfleisch, Lamm oder Rind
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel (Kumin)
1 Handvoll Nüsse, grob gehackt
1 Handvoll Blattpetersilie, gehackt
1-2 TL Sumach (eine gemahlene, rote Steinfrucht, leicht säuerlich) zum Servieren

Zubereitung:

Für die Suppe den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Auberginen von allen Seiten mit einer Gabel einstechen. In eine Backform legen. Die Cherrytomaten ebenfalls, damit der austretende Saft aufgefangen wird. Die Paprika halbieren, Kerne entfernen und mit der Hautseite nach oben auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen.

Das Gemüse im Ofen garen. Die Auberginen sind fertig, wenn man leicht hineinstechen kann und die Cherrytomaten, wenn sie weich sind und etwas Saft austritt. Die Paprika solange backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Dann kann man die Haut wirklich gut abziehen.

Während das Gemüse im Ofen, ist die Zutaten für die Hackbällchen verkneten, in mundgerechte Kugeln formen und in der Pfanne bei kleiner Hitze zwei bis drei Minuten braten. Oder, sobald das Gemüse fertig ist, in der restlichen Hitze des Ofens. Achtung: Lammfleisch wird schnell trocken!

Das fertige Gemüse etwas abkühlen lassen. Die Haut der Paprika abziehen. Das Auberginenfleisch mit einem Löffel ausschaben. Beides klein schneiden.

In einem Topf den Knoblauch im Öl bei kleiner Hitze glasig dünsten. Dabei rühren. Tomatenmark und etwas Zucker dazugeben und mit anschwitzen. Das gegrillte Gemüse, die Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben. Alles zusammen zehn Minuten köcheln.

Sojacreme oder Kokosmilch dazugeben und pürieren. Vorsichtig mit dem Zitronensaft und noch etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken.

Die Auberginensuppe mit den Hackbällchen auf Teller verteilen und mit Sumach bestreuen.

Corinnes Tipp: Wer Suppen flüssiger mag, ergänzt mit etwas Wasser. Dazu schmeckt Bauernbrot und ein grüner Salat.

SWR4 Rheinland-Pfalz | 08.08.2022