



Türkische Hackfleischsuppe

mit Kichererbsen und Spinat



ca. 20min



3-4 Personen

Wenn Kreuzkümmel zart duftet und die aromatische Hackfleischsuppe mit Tomaten und Kichererbsen vor sich hin köchelt, läuft dir das Wasser schon im Munde zusammen. Nur gut, dass es heute nicht lange dauert. Noch ein bisschen Babyspinat in die Suppe und das Baguette aufknuspern, schon ist das Essen fertig!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- großer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 37.9g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen, **1 Knoblauchzehe** fein würfeln, die **übrige Knoblauchzehe** halbieren.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Den **gewürfelten Knoblauch** und den **Kreuzkümmel** hinzugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung** in den Topf geben und 4-5Min. krümelig anbraten, bis das **Fleisch** leicht gebräunt ist. Die **Brötchen** halbieren, auf ein Backblech legen und die Schnittflächen dünn mit insgesamt 1EL Olivenöl bestreichen sowie mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Im Ofen 5-8Min. knusprig aufbacken.



4. Suppe kochen

Das **Hackfleisch** mit dem gekochten Wasser ablöschen, dann das **Brühgewürz**, die **gehackten Tomaten** sowie die **Kichererbsen samt Flüssigkeit** zugeben und die **Suppe** ca. 5Min. sanft köcheln lassen.



5. Spinat zugeben

Den **Spinat** nach und nach in die **Suppe** rühren und 1-2Min. mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Brötchen verfeinern

Die **Brötchenhälften** mit dem **übrigen Knoblauch** einreiben. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit 1 Prise (frisch gemahlenem) Pfeffer garnieren und mit den gerösteten **Brötchenhälften** servieren.