



Türkische Hackfleischsuppe

mit Kichererbsen und Spinat



ca. 20min



2 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

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 200g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer 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 792kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 36.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 500ml Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln. Die **übrige Hälfte** wird später am Stück benötigt.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Den **gewürfelten Knoblauch** und die **½ des Kreuzkümmels** hinzugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung** in den Topf geben und 4-5Min. krümelig anbraten, bis das **Fleisch** leicht gebräunt ist. Das **Brötchen** halbieren, auf ein Backblech legen und die Schnittflächen dünn mit insgesamt 2TL Olivenöl bestreichen sowie mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Im Ofen 5-8Min. knusprig aufbacken.



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.



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



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