

Türkische Hackfleischsuppe

mit Kichererbsen und Spinat



ca. 20min



3-4 Personen

Wenn Knoblauch und Kreuzkümmel zart duften und die aromatische Hackfleischsuppe mit Tomaten und Kichererbsen vor sich 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 die Baguettebrötchen aufknuspern, schon ist das Essen fertig!

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- Babyspinat
- Baguettebrötchen ¹
- gehackte Tomaten
- Rinderhackfleisch
- Kichererbsen
- Knoblauchzehen
- gemahlener Kreuzkümmel
- Rinderbrühwürfel
- Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Kochtopf
- Messbecher
- Wasserkocher

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 720kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 43.1g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. leicht goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** und den **Kreuzkümmel** hinzugeben und 30Sek. mitbraten.



3. Fleisch anbraten

Das **Hackfleisch** mit in den Topf geben und 3-4Min. anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Suppe kochen

Das **Fleisch** mit dem kochenden Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel**, die **gehackten Tomaten**, die **Kichererbsen mit Flüssigkeit** und die **1/2 der Petersilie** zugeben und die **Suppe** 5Min. sanft köcheln lassen.



5. Brot aufbacken

Die **Baguettebrötchen** halbieren, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen in ca. 2-4Min. goldbraun rösten. Den **Babyspinat** in die **Suppe** geben und 2-3Min. mitköcheln lassen.



6. Garnieren und servieren

Die Suppe mit der **restlichen Petersilie** und 1 Prise gemahlenem Pfeffer garnieren und mit dem **gerösteten Brot** servieren.