



Türkische Bio-Hackfleisch-Suppe

mit Kichererbsen und Spinat



ca. 20min



3-4 Personen

Wenn Kreuzkümmel zart duftet und die aromatische Suppe mit Bio-Rinderhack 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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- großer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 32.1g,
Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 33.1g



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.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Den **gewürfelten Knoblauch** und die **Gewürzmischung** 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. 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.



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 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.