



Türkische Bio-Hackfleisch-Suppe

mit Kichererbsen und Spinat



ca. 20min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen¹
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

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



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 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 die **Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** mit der **griechischen 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 **Brühwürz**, 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.