



Türkische Hackfleischsuppe

mit Kichererbsen und Spinat



ca. 20min



2 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

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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 740kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 37.6g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Den **gewürfelten Knoblauch** und die **1/2 des Kreuzkümmels** hinzugeben und 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. Das **Brötchen** halbieren, auf ein Backblech legen und die Schnittflächen dünn mit Olivenöl bestreichen sowie mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Ofen 5-8Min. knusprig aufbacken.



4. Suppe kochen

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



5. Spinat zugeben

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



6. Brötchen verfeinern

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