



## 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 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 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 2 Packchen Rinderbrühgewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 200g Babyspinat

## 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 659kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 37.9g



**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 Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **eine Knoblauchzehe** fein würfeln, die **übrige Knoblauchzehe** halbieren.



**4. Suppe kochen**

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.



**2. Zwiebeln braten**

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasis anschwitzen. Den **gewürfelten Knoblauch** und den **Kreuzkümmel** hinzugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



**5. Spinat zugeben**

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



**3. Hackfleisch anbraten**

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 Olivenöl bestreichen sowie mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Ofen 5-8Min. knusprig aufbacken.



**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.