



## Türkische Hackfleischsuppe

mit Kichererbsen und Spinat



ca. 20min



2 personen

Wenn Kreuzkümmel zart duftet 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!

## Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnpoeder
- 200g rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 baguette<sup>1</sup>
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 blik kikkererwten
- 100g babyspinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 25ml olijfolie

## Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 747kcal, vet 34.5g, koolhydraten 69.6g, eiwit 34.1g



### 1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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. Die **übrige Hälfte** wird später am Stück benötigt.



### 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 mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Den **gewürfelten Knoblauch** und die **½ des Kreuzkümmels** hinzugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



### 5. Spinat zugeben

Den **Spinat** nach und nach in die **Suppe** rühren 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. Das **Brötchen** halbieren, auf ein Backblech legen und die Schnittflächen dünn mit insgesamt 2TL Olivenöl bestreichen sowie mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Im Ofen 5-8Min. knusprig aufbacken.



### 6. Brötchen verfeinern

Die **Brötchenhälften** mit der **übrigen Knoblauchhälfte** einreiben. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit 1 Prise (frisch gemahlenem) Pfeffer garnieren und mit den gerösteten **Brötchenhälften** servieren.