

Id1127 web 7e2b9d84802f5cc897af5aa26eb98dc1

Türkische Rindersuppe

mit Kichererbsen und Spinat



ca. 20min



2 Personen

Wenn Knoblauch und Kreuzkümmel zart duften und die aromatische Suppe mit feinem Rinderfaschiertem, 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 Baguettebrote aufknuspern, schon ist das Essen fertig!

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- Kichererbsen
- gemahlener Kreuzkümmel
- Knoblauchzehe
- gewürfelte Tomaten
- Zwiebel
- Aufbackbaguette ¹
- Babyspinat
- Faschiertes Rind

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 686.0kcal, Fett 25.5g, Eiweiß 40.0g, Kohlenhydrate 67.2g



1. Zwiebeln schneiden

Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. In einem Wasserkocher oder in einem Topf 600ml Wasser kochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Ablöschen und kochen

Mit dem kochenden Wasser das **Fleisch** im Topf ablöschen. Dann den Rindersuppenwürfel, die **gehackten Tomaten**, die **Kichererbsen** (mit der Flüssigkeit) und die Hälfte der **Petersilie** mit hinzugeben und die **Suppe** für 5Min. leicht köcheln lassen.



2. Zwiebeln braten

1EL Olivenöl in einen großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die **Zwiebel** darin für ca. 2Min. leicht goldbraun anbraten. Dann den **Kreuzkümmel** und den **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 30Sek anbraten.



5. Brot aufbacken

Das **Brot** halbieren und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend das **Brot** im Rohr für 2-4Min. goldbraun backen. Den **Spinat** in die **Suppe** geben und die **Suppe** für weitere 2-3Min. köcheln lassen.



3. Fleisch anbraten

Das **Faschierte** mit in den Topf geben und für 3-4Min. anbraten bis das **Fleisch** leicht gebräunt ist. Die **Petersilie** (samt Stiel) fein hacken.



6. Garnieren und servieren

Die **Suppe** mit der restlichen **Petersilie** und einer Prise gemahlenem Pfeffer garnieren und mit dem **Brot** servieren.