



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Orientalischer Hummus mit Bio-Rinderhack Köfte-Style

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine große Schüssel sowie einen Pürierstab bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25min gibt's schon lecker Essen!

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. **Fladenbrot** ca. 5-6 Min kross backen. **Minze** waschen, Blätter abzupfen und diese klein hacken.

Kichererbsen abseien. Kichererbsen in eine tiefe Schüssel geben. Saft der **Zitrone** (1P: ein paar kräftige Spritzer/2P: Saft einer Hälfte), eine geschälte und ganz klein gehackte **Knoblauchzehe**, die **Tahini** (Sesampaste) sowie Olivenöl (1P: 1 EL/2P: 2 EL) und Salz (1P: ½ TL, 2P: 1 TL) dazu geben. Vorsichtig ein wenig Wasser hinzufügen und alles schön cremig pürieren, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht.

Für das Topping einen Esslöffel Öl in einer großen Bratpfanne über mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. **Zwiebeln** schälen und würfeln. Knoblauch schälen, längs halbieren. Zwiebelwürfel sowie Knoblauchhälften ca 4 Min braten, dabei gelegentlich umrühren. **Hackfleisch** hinzufügen und anbraten. Nach etwa 3-4 Minuten das Köfte-Gewürz **Baharat** hinzufügen, salzen (1P: 0,5 TL/2P: 1 kleiner TL) und nochmal 3 Min braten. Dabei öfters umrühren. Wer möchte, kann den Hummus jetzt kurz erwärmen, aber max. Bis Zimmertemperatur.

Hummus in schöne Teller füllen. Das Hackfleisch darüber geben. Mit etwas Minze garnieren. Fladenbrot dazu reichen und los gehts! Das war's schon:)

Gepackt von:

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.
facebook.com/chriskochtuete wäre toll
Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

Eine Review auf
oder schreib an hallo@chriskochtuete.de.

