



Orientalisches Bio-Rinderhack & Vollkornpita

mit Bohnenhummus & Tomaten-Gurken-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Dein heutiges Abendessen steht im Nu auf dem Tisch und ist eine aromenstarke, köstliche Komposition, die dich direkt auf eine Reise in den Orient schickt. Das knusprig gebratene Bio-Rinderhack wird mit einer leckeren Gewürzmischung zubereitet und auf einem cremigen Bohnen-Tahini-Püree serviert. Dazu gibt es einen erfrischenden Tomaten-Gurken-Salat mit Kräutern sowie geröstetes Vollkornpitabrot.

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 25g Tahini ²
- 4 Tomaten
- 1 große Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 10g Petersilie & Minze
- 2 Packungen Vollkornpitabrot ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1374kcal, Fett 73.3g, Kohlenhydrate 115.8g, Eiweiß 53.2g



1. Hackfleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten und beiseitestellen.



2. Bohnen pürieren

Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Bohnen** in einem hohen Gefäß mit dem **Tahini**, **2EL Zitronensaft** sowie je 4EL Olivenöl und Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



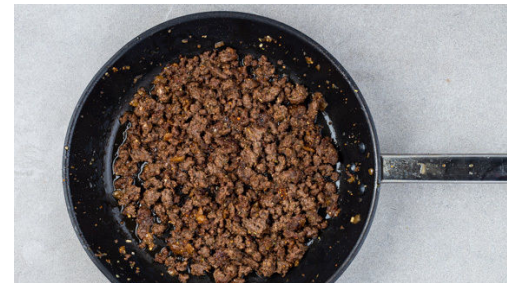
3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** achteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kräuter** von den harten Stängeln befreien und grob schneiden.



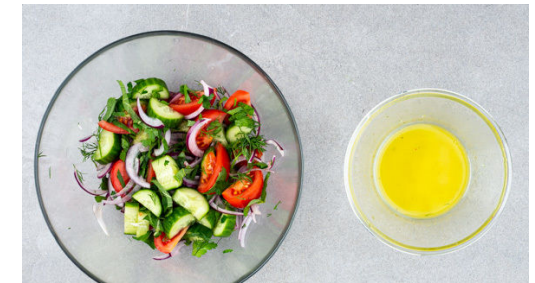
4. Pitabrote rösten

Die **Pitabrote** in ca. 3cm breite Streifen schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Jeweils mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und in 4-6Min. im Ofen goldbraun rösten, dabei einmal wenden und je nach Ofen die Position der Bleche tauschen.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze in 4-5Min. krümelig anbraten. Inzwischen 1TL Honig mit 1EL Balsamicoessig verrühren, dann die Pfanne vom Herd nehmen und das **Hackfleisch** warm halten.



6. Salat zubereiten

4EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Tomaten**, den **Gurken**, den **Zwiebeln** sowie der **½ der Kräuter** vermengen. Das **Hackfleisch** auf dem **Bohnenhummus** anrichten und den **Salat** daneben platzieren. Mit den **restlichen Kräutern** garnieren und mit dem **Brot** servieren.