



Veganes Hack mit würziger Aubergine

auf selbst gemachtem Hummus mit Pita



30-40min



2 Personen

Das heutige Gericht ist inspiriert von der israelischen Spezialität „Hamshuka“ – gewürztes und gebratenes Hackfleisch auf cremigem Hummus. Wir bereiten das Ganze heute mit veganem Hack zu und werfen außerdem noch ein paar Auberginen mit in die Pfanne, denn die passen super zu den herzhaften Aromen. Jetzt musst du dir eigentlich nur noch ein Stück Pitabrot nehmen und es reichlich mit Hummus und Hack beladen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 25g Tahini ²
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 100g Babyspinat
- 1 Pck. Pitabrot ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1219kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 142.3g, Eiweiß 37.9g



1. Aubergine braten

Die **Aubergine** in 1-2cm große Würfel schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 7-8Min. anbraten, bis sie fast gar ist.



2. Hummus zubereiten

2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann in einem hohen Gefäß mit dem **Tahini**, der ½ des Knoblauchs, 1TL Essig, 2EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 100ml Wasser fein pürieren. Den entstandenen **Hummus** ggf. mit mehr Salz abschmecken.



3. Auberginenpfanne köcheln

Das **vegane Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung** und dem restlichen Knoblauch zu den **Auberginen** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten, dabei das **Hackfleisch** etwas zerkrümeln. 1EL Ketchup und 100ml Wasser zugeben und den **Spinat** unterheben. Die **Auberginenpfanne** köcheln lassen, bis das Wasser verdampft und der **Spinat** zusammengefallen ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Pitas erwärmen

Die **Pitas** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze nacheinander von jeder Seite 1-2Min. erwärmen. Die **Pitas** anschließend in ein Küchenhandtuch einschlagen, um sie warm zu halten. **Tipp:** Wer möchte, kann sie auch im Toaster aufbacken.



5. Anrichten und servieren

Die **Pitas** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Den **Hummus** auf Tellern verstreichen und die **Auberginen-Hack-Pfanne** darauf anrichten, die **Pitas** als Beilage dazu reichen.



6. Gelb und frisch

Wer noch eine Zitrone zuhause hat, kann den Essig im Hummus auch durch dieselbe Menge frischen Zitronensaft ersetzen – das gibt einen leicht fruchtigen Säurekick. Auch als Garnitur macht sich eine Zitronenspalte wunderbar!