



Orientalisches Bio-Rinderhack & Vollkornpita

mit Bohnenhummus & Tomaten-Gurken-Salat



ca. 20min



2 Portionen

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

- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ²
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 1432kcal, Fett 77.2g, Kohlenhydrate 119.4g, Eiweiß 55.2g



1. Hackfleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Gewürzmischung** und je 1 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**, **1EL Zitronensaft** sowie je 2EL Olivenöl und Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



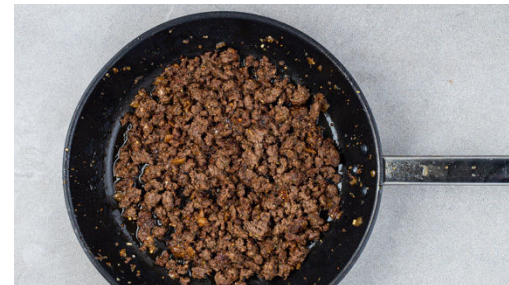
3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in Spalten schneiden. 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.



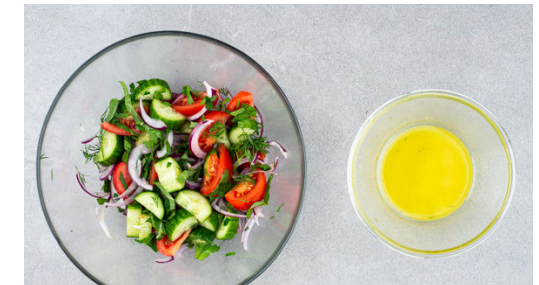
4. Pitabrote rösten

Die **Pitabrote** in ca. 3cm breite Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und in 4-6Min. im Ofen goldbraun rösten, dabei einmal wenden.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze in 4-5Min. krümelig anbraten. Inzwischen ½TL Honig mit ½EL Balsamicoessig verrühren, dann die Pfanne vom Herd nehmen und das **Hackfleisch** warm halten.



6. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, den **restlichen Zitronensaft** und je 1 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.