



## Orientalisches Rinderhack und Pitabrot

mit Bohnenhummus und Tomaten-Gurken-Salat



20-30min



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 Rinderhack wird mit getrockneten Feigen und einer leckeren Gewürzmischung zubereitet und auf einem cremigen Bohnenpüree serviert. Dazu gibt es einen erfrischenden Tomaten-Gurken-Salat mit Kräutern und Sumach sowie geröstetes Pitabrot.



- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung getrocknete Feigen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Packung Tahini <sup>11</sup>
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 15g frischer Dill, Minze & Petersilie
- 2 Packungen Vollkornpitabrot <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung <sup>11</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse
- Sieb

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

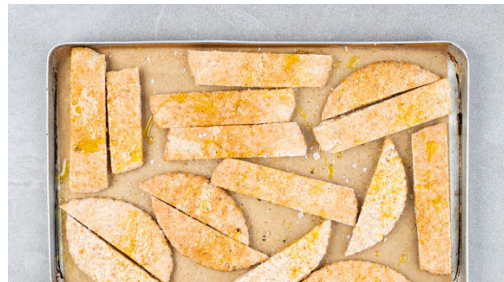
Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1028kcal, Fett 45.2g,  
Kohlenhydrate 93.9g, Eiweiß 52.0g



## 1. Hackfleisch würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Hackfleisch** mit den **Feigen**, der **griechischen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten und beiseitestellen.



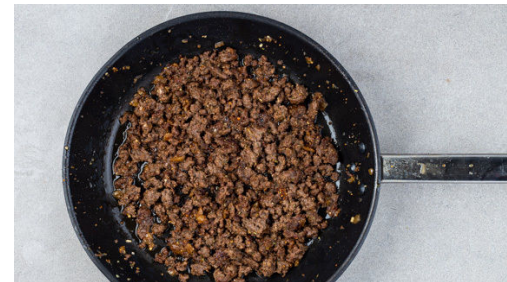
#### 4. Pitabrote rösten

Die **Pitabrote** in 2-3cm breite Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und 5-7Min. im Ofen goldbraun rösten, dabei einmal wenden.



## 2. Bohnen pürrieren

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



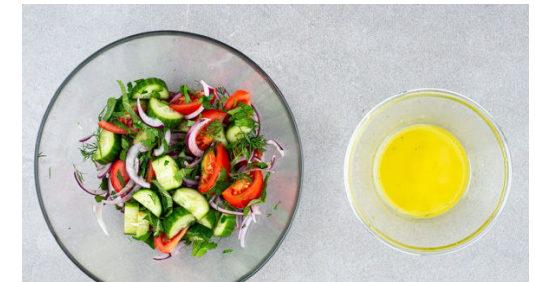
## 5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. krümelig anbraten. Die **1/2 des Sumach** unterrühren, dann die Pfanne vom Herd nehmen und das **Hackfleisch** warm halten.



### 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.



## 6. Salat zubereiten

3-4EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Tomaten**, den **Gurken**, den **Zwiebeln** sowie der **1/2 der Kräuter** vermengen. Das **Hackfleisch** auf dem **Bohnenpüree** anrichten und den **Salat** daneben platzieren. Mit dem **restlichen Sumach**, dem **Dukkah-Gewürz** und den **restlichen Kräutern** garnieren und mit dem **Brot** servieren.