

Hamshuka! Hackfleisch auf Hummusstampf dazu frischer Za'atar Gurken-Tomatensalat

20 – 30 Minuten • 702 kcal • Tag 2 kochen

38



Rinderhackfleischzubereitung



Ofenkartoffel



Kichererbsen



Hummus



kleine Salatgurke



rote Kirschtomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Za'atar



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	2
Kichererbsen	380 g	760 g	760 g
Hummus 3)	70 g	140 g	140 g
kleine Salatgurke	1	1	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Za'atar 3)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	2936 kJ/702 kcal
Fett	5,1 g	35,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,2 g
Kohlenhydrate	7,2 g	50,6 g
– davon Zucker	1,3 g	9 g
Eiweiß	5,1 g	35,8 g
Salz	0,48 g	3,34 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Stampf vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Kartoffeln und **Kichererbsen** zugeben und 12 – 14 Min. garen, bis sie weich sind.



Fleisch anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Hackfleisch, **Knoblauch** und restliche **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten. „**Hello Harissa**“ dazugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggfs. warm halten.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Kleine Vorbereitung

Kirschtomaten vierteln oder halbieren.

Gurke nach Belieben schälen, längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Zitrone vierteln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Für den Stampf

Kartoffeln und **Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Kartoffeln, **Kichererbsen** und **Kochwasser*** zusammen mit **Hummus**, restlichem **Za'atar**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zurück in den großen Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.



Für den Salat

In einer großen Schüssel ein Drittel **Za'atar**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tomaten, **Gurke** und ein Viertel der **Zwiebelstreifen** dazugeben und marinieren lassen.



Anrichten

Hummusstampf auf tiefe Teller verteilen. Mit **Harissa-Hackfleisch** toppen, **Za'atar-Salat** daneben anrichten und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

