

Hamshuka-Rinderhackfleisch 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



1 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.



2 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.



3 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.



4 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.



5 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.



6 Anrichten

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

Guten Appetit!

Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

