

## Rezept: Hamshuka - Hummus mit Hackfleisch

### Zutaten und Zubereitung

*Für den Hummus:*

*1 Büchse Kichererbsen,  
abgetropft*

*3 Esslöffel Tahina*

*Saft einer halben Zitrone  
ein bisschen Wasser*

*Salz*

*1 kleine Knoblauchzehe*

*2 Messerspitzen gemahlener  
Kümmel*

*Für das orientalische Hackfleisch:*

*300 g Hackfleisch (Rind und  
Lamm gemischt)*

*1 Zwiebel, gehackt*

*1 Knoblauchzehe, gehackt*

*1 TL Kurkuma*

*1 TL gemahlener Koriander*

*1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel*

*1 Messerspitze Zimt*

*1 Messerspitze Vanille (gemahlen)*

*etwas Salz*

*Olivenöl*

*frische Petersilie*

*Zaatar*

*etwas Tahina*

Tahini vorbereiten. Dazu Tahinipaste, Zitronensaft, etwas Wasser, Salz, gemahlener Kümmel mit der Gabel zu einer cremigen Paste verrühren.

Kichererbsen zusammen mit Tahini in den Mixer geben, etwas Wasser hinzufügen und pürieren, bis die Konsistenz stimmt.

Für das orientalische Hackfleisch die gehackten Zwiebeln und Knoblauch ins heisse Öl geben, Kurkuma und gemahlener Koriander dazugeben. Hackfleisch portionsweise hinzugeben, damit es kein Wasser zieht und anbraten. Restliche Gewürze hinzugeben und evtl. noch etwas Wasser nachgiessen. Etwas köcheln lassen.

Hummus in einer flachen Schüssel verteilen und in der Mitte Platz für das Hackfleisch machen. Mit Petersilie, etwas Zaatar und wer mag mit Tahina garnieren, dazu Pita servieren.