

Lammhack-Fleisch mit Hummus und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Hummus:

400 g gekochte Kichererbsen 1 Zitrone (Saft) 2 Knoblauchzehen
1 EL Tahin 1 EL Olivenöl

Für das Hamshuka:

200 g Lammhackfleisch 100 g Kirschtomaten 1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen 2 Eier 1 EL Tomatenmark
60 ml Hühnerfond 30 g gesalzene Pistazien 30 g Pinienkerne
1 eingelegte Salzzitrone 1 TL gemahlener Sumach $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Ras el Hanout 1 TL Harissa 1 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

100 g griech. Joghurt 1 Zitrone (Saft) 1 TL Tahin
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Stiele Koriander

Für den Hummus:

Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kichererbsen mit Tahin, 2 EL Wasser, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft in den Mixer geben und cremig mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzugeben.

Für das Hamshuka:

Das Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Tomatenmark in der Pfanne andünsten. Hackfleisch hinzugeben und bräunen. Mit Sumach, Kreuzkümmel, Harissa, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen. Pistazien in einer kleinen Pfanne anrösten, herausnehmen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Salzzitrone fein hacken und $\frac{1}{2}$ TL mit Pistazien und Pinienkerne zum Fleisch geben und durchmischen. Tomaten waschen, trocken tupfen. Tomaten ohne Fett in einem Topf anrösten, bis die Schale dunkel wird.

Das Fleisch wieder erhitzen und mit Fond aufgießen. Kurz einkochen lassen und zwei Mulden in das Fleisch drücken. Eier darin einfüllen und Temperatur herunterdrehen. Tomaten zugeben und mit geschlossenem Deckel einkochen lassen, bis Eier gestockt sind.

Für die Sauce:

Den Joghurt mit Tahin vermengen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 TL Zitronensaft untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über das Hamshuka geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Ballé am 11. Juni 2018