



Essen wie im Orient: Fleischspießchen, Hummus und Joghurt-Dip

Zutatenliste

Fleischspießchen

- 500 g Faschiertes (Rind)
(Deutschland: Hackfleisch)
- 1 Ei
- 3 EL Öl/weiche Margarine
- 3 EL Bulgur (Weizengrütze
fein)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Petersilie, gehackt

Gewürze:

- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1 Prise Zimt, Nelken, Muskat

Hummus

- 250 g Kichererbsen (aus der
Dose)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver, süß
- 1 Bund Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- 3 EL Sesampaste (Tahin)
- 1 Zitrone

Joghurt-Dip

- Joghurt
- Bio-Zitrone
- Minze

Gekauft werden: Pita-Brot, Gurken, Tomaten

Zu den Fleischspießchen

Das Faschierte mit dem vorgekochten Bulgur in eine Schüssel geben. Dabei sollte kein Wasser dazu gemischt werden! Es folgen die Gewürze: Etwas Chilipulver oder Chiliflocken, ein wenig Zimt und Muskatnuss.

Anschließend Gemüsebrühe in die Schüssel leeren und ein Ei dazugeben. Weiters kommen geriebener Pfeffer und eine kleingehackte halbe Zwiebel in die Schüssel. Den Kopf einer Nelke zerbröseln.

Achtung:

Nicht den Stängel verwenden!

Zum Schluss kommen Petersilie und eine gehackte oder gepresste Knoblauchzehe hinzu. Salzen und alle Zutaten gut vermischen.

Fertig ist die Masse für die Spieße und los geht's mit dem Formen!

Faustgroße Portionen mit der Hand zu einer ovalen Form rollen und um den Spieß festdrücken.

Die fertigen Fleischspießchen in einer Pfanne mit heißem Fett goldgelb anbraten. Mahlzeit!

Zum Hummus

Als Grundlage dienen gekochte Kichererbsen, deren Schalen anschließend geschält werden. Die gepellten Kichererbsen kommen nun mit einer Knoblauchzehe in eine Schüssel.

Weiters Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Sesampaste oder Tahin hinzufügen. Es folgt der Saft einer Zitrone.

Tipp:

Beim Auspressen eine Hand unter die Zitrone halten, um die Kerne aufzufangen.

Jetzt geht's ans Pürieren! Noch einen Schuss Olivenöl untermischen und fertig ist der fein pürierte Hummus!

Zum Joghurt-Dip

Joghurt in eine Schüssel füllen. Eine Zitrone waschen und die Schale mit Hilfe eines Reibeisens in das Joghurt raspeln. Für die Frische noch ein paar Minzblätter kleinhacken und in den Dip geben. Fertig!



Die typisch orientalischen Brotfladen kurz im Backofen erwärmen. Jetzt heißt es: aufschneiden und mit Gurkenscheiben, Tomaten und den Fleischspießen befüllen.

